
بنت النيل

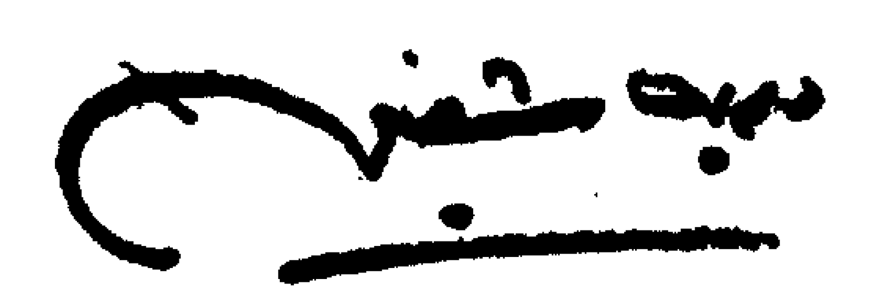


لم يحمل ضباطنا وجنودنا رقابهم على أكفهم فى ثورتهم الرائعة ليثبتوا فسادا استشرى فى الارض عشرات السنين ، بل قام هؤلاء الابطال الميامين بحركتهم المباركة ليفصلوا بين عهدين ، وليردوا الروح الى المواطنين فقد عاش المصريون ردحا من الزمن عبيدا فى الارض ،وعاشت قلة فارغة القلب والعقل على جهد وعرق هؤلاء العبيد ...

ثم جاء الجيش لا ليصنع انقلابا عسكريا بل ليخلق انقلابا فى الافكار والشعور، فيقرب أنصاف الآلهة الى العبيد ، ويرفع العبيد الى مرتبة المواطنين الاحرار ، وكان فى مقدمة ما طالب به وألح فى تنفيذه تحديد الملكية الزراعية حتى يملك الفلاح راعى الارض جزءا من الارض ، فيحب وطنه ويؤمن بحريته ، ويعرف أن له فى هذا البلد مكانا الى جانب الفارغين التافهين الذين حرموه هذا المكان عشرات السنين

ولا أدرى بالضبط ـ وأنا أكتب هذه الكلمة ـ المدى الذى عنده تحدد الملكية الزراعية ، فتلك قضية سيجن من تحقيقها أولئك الذين عاشوا على عرق الآخرين ونصبهم وفقرهم ، ولكن الجيش مصمم على أن تكون ثورته ثورة مباركة تنتزع الفساد والمفسدين ، وترفع معنوية الشعب بتقريب الطبقات الى بعضها وتحقيق المساواة والعدالة بعد غيبتهما عن وادى النيل أجيالا متصلة .

هذه هى الثورة الاصلاحية التى كنا نرجوها ودعونا لها هنا وفى كل صحيفة سيارة ، فاتهمونا بأشنع التهم ، ووضعنا المفسدون فى القوائم السوداء حتى اذا انزاح الكابوس تنفس الاحرار الصعداء ، وابتسمت الارض وازدهرت حين أحست انه سيكون لخدامها الاصليين نصيب موفور فى خيراتها وثمراتها وهى الارض الطيبة التى صنع منها الفلاحون أعرق الحضارات وأعظم المدنيات .





بين عهدين

مضت سنتان ، قدر لى فيهما أن أختلف الى أوروبا ، ساعيا وراء بحث علمى أو مشتركا فى مجمع تاريخى ، وكنت أخجل بين آن وآخر من هذه الاحاديث التى تدور عن «ملكنا» فى هذه المجامع والمحافل ، وحتى العلماء والكهول والشيوخ كانوا يشتركون فى التندر بمباذل الملك السابق ، وكان الادب يمنعهم من التساؤل عن معدن الشعب المصرى الذى يرضى أن يسومه العذاب ويفسد سمعته ويسىء تاريخه ملك لم يتجاوز الثلاثين من عمره ، لا سلاح له من علم أو نباهة أو ذكاء ؟! ...

وفجأة وأنا فى باريس ، تطاول عنقى الى السماء ، فقد علم أصدقائى الفرنسيون من أى معدن برأ الله هذا الشعب المصرى ، حين حمل الراديو أنباء الانقلاب الذى قام به اخواننا وأبناؤنا الضباط ، ومشيت فى شوارع باريس ونواديها أقدم نفسى لمن لا يعرفنى ، وأحكى النسب الذى يربطنى بوادى النيل ، فقد كان ذكر المصرى فى أواخر يوليو الماضى شرفا لا يعلوه شرف ، وحقت العبارة الخالدة لو لم أكن مصريا لوددت أن أكون مصريا ...



وعدت الى مصر ، وكان معى محسوب على الملك فاروق ، لم أنم الليلة فى الطائرة من قصص السوء التى كان يقصها عن سيده السابق ، وأخذت حين بلغت القاهرة أتصفح الجرائد التى وقفت حياتى على تاريخها ورواية مفاخرها ، فعجبت كيف يكتب المؤرخ بعد سبعين أو ثمانين سنة سيرة هذه الصحف التى كانت تحدثنا عن « السدة الملكية » و « مولانا حفظه الله » فى خشوع العبيد وصغار الصغار ، فانقلبت بعد يوم وليلة تسبه وتلعنه من غير حساب ، وهى مسئولة عن بعض مفاسده بما نزلت عند رغباته من الكذب والنفاق وخلع الصفات عليه وهى صفات لا تقال الا فى الله سبحانه وتعالى .

وعجبت حين قرأت الصحف فاذا بى أرى الملك السابق يعزل فى كل يوم من وقف أو وقفين ، والذين عزلوه قضاة ، والذين عينوه قضاة ، ولابد من أن احدى الفئتين قد جاوزت الحق ، والفئة الثانية التى عينته هى التى جاوزت الحق لانها سارت بذلك فى مواكب النفاق ، وهذه الفئة يجب أن تعزل من مناصبها حتى يبقى للقضاء مكانه وتحفظ عليه حرمته ... ثم قس على هذا المثل عشرات الامثلة ، يجب أن يعزل المؤرخون الذين دنسوا فى التاريخ ، يجب أن يعزل الضباط الذين نافقوا من أجل الملك ، وهكذا حتى تبدأ مصر حياتها من جديد سليمة من التدليس والنفاق .

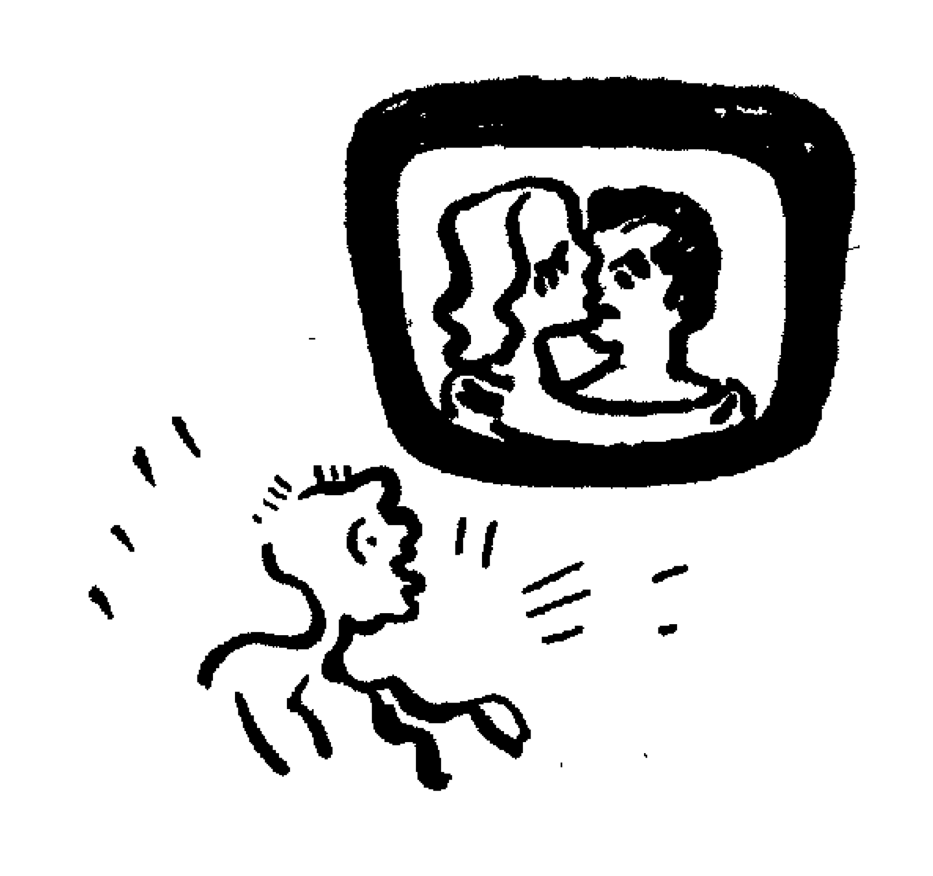


موضات باريس

لا شك أن بنت النيل تحتمل اليوم أحاديث الجد ، أو لعلها تحتمل مثل تلك الاحاديث فى هذه الايام ، فان عزل الملك وما نرجوه لبلادنا من خير فى عهدها الجديد يجب أن يكون الشغل الشاغل لجميع المواطنات .

ولكن أحب أن أنتقل الى عالم الموضة ، وهو عالم لا يمكن أن تغطيه أحداث الدنيا مهما تجل ، فأذكر أن موضة باريس فى صيف هذا العام لا تكلف الانثى الا بضعة قروش ، فالفساتين والتايورات وما اليها من القطن الرخيص ، وقلما يعثر الانسان على سيدة تلبس حريرا طبيعيا أو حريرا من الموسلين .

وقد أدهشنى حين عدت الى القاهرة ، والقاهرة تأخذ عن موضات باريس فى الوقت الذى تعرفها باريس ، أدهشنى أن هذه الموضة الرخيصة المواتية ليس لها فى حياة سيداتنا الجميلات الرشيقات نصيب ، ويظهر أن الثراء الذى تعيش فيه سيداتنا — ومعظمهن فقيرات — لا ترضى كبرياؤه أن تدخل سيداتنا فى القطن ولو كانت موضاته من باريس ؟!!



سياسة التحرير

شاهدت فى باريس فيلما عنوانه « ليالى باريس » وأعوذ بالله من ليالى باريس فما رأيت فى حياتى فيلما خرج على الآداب مثل هذا الفيلم ، وعجبت أن القوم فى باريس لم يقبلوا على هذا الفيلم ، لا لانهم يكرهون أن يخدش الفيلم حياءهم بل لان الفيلم خال من الموضوع .

وسمعت منذ أيام أن المسئولين صادروا فيلما فى القاهرة لان فى بعض مناظره خروجا على التقاليد ، والتقاليد كلمة مطاطة تظلم فى بعض الاحايين ، وقال الرواة أن الفيلم سقط فلم يقبل عليه أحد ، فلما صادرته السلطات المختصة أصبح جميع الناس فى شوق الى رؤيته ، فكانت مصادرته غلطه ، لان فيها دعاية للفيلم تعينه وترفعه حين يأتى قوم آخرون ولا يرون بأسا على التقاليد اذا شاهده المصريون ...



كانت سيدة

أحب أن أسجل للتاريخ أن أول من حمل على الفساد ودفع الرجال الى مناقشة الحساب ، كانت السيدة درية شفيق ، حين حملت الى جريدة المصرى حديثا لرئيس ديوان المحاسبة الذى استقال نتيجة استغلال أحد رجال القصر نفوذه ونال شيئا يشبه الرشوة ... وكانت ضجة فى البرلمان ، أقيل بعدها نحو عشرة شيوخ من مجلسهم الموقر ...

أليس من العدل أن يقيم لمطالب المرأة وزنا ، وهاهى ذى تثبت ولاءها ووفاءها للبلاد ؟

ابراهيم عبده



بنت النيل في زيارة القائد العام

وثبة مباركة

من كان يصدق ؟!! نعم من كان يصدق ان مصر سوف تثب هذه الوثبة المباركة. وانها سوف تطيح براس الفساد وبالاذناب الذين ملأوا البلاد شرا ... لقد قامت مصر قومة رجل واحد ممثلة فى شخص اللواء محمد نجيب وأزاحت عن صدرها كابوسا ثقيلا طالما انت منه .

لقد أفلحت بطريقتها الفذة : طريقة السلام ، طريقة القوى الذى يعرف قدر نفسه وقدر عدوه ان تغير الحال الى حال آخر دون اراقة قطرة واحدة من الدماء.

الدنيا تهلل لمحمد نجيب

وهللت الدنيا وكبرت لبطل مصر اللواء محمد نجيب ورجاله الاسود الكواسر . ولم يستطع صوت واحد ان يرتفع ضد الحركة الميمونة. وكانت « بنت النيل » ممثلة فى شخص الدكتورة درية شفيق فى مقدمة المهللين المكبرين .

بنت النيل فى زيارة القائد العام

وما ان انتهت الايام الاولى للحركه ، تلك الايام التى لم يذق فيها بطل مصر طعم النوم حتى حدد للدكتورة درية شفيق موعد لمقابلة اللواء محمد نجيب بمقر القيادة العامة للقوات المسلحة .

ولم تكن هذه المقابلة هى الاولى بين اللواء محمد نجيب ورئيسة اتحاد بنت النيل بل سبقتها مقابلة أخرى فى العهد البائد وفى تلك الفترة الحرجه من تاريخ مصر حينما كنا نجاهد ضد الانجليز فى القنال. وكانت الدكتورة قد بحثت واستقصت فى بحثها حتي وصلت الى الرجل النظيف محمد نجيب لاستشارته فى أمر كتيبة بنت النيل وكان رأيه هو الرأى الذى أخذ به الاتحاد.

حديثه مع بنت النيل

ان رئيسة اتحاد بنت النيل صحفية الى جانب كونها زعيمة نسائية وقد غلبتها هذه الطبيعة لدى مقابلتها لمحرر مصر فوجهت اليه أسئلة تهم الرأى العام رجالا ونساء .

قانون التجنيد والمرأة

سالت الدكتورة :

لقد حطمتم قيود الطغيان فهلا شمل ذلك تحطيم القيود التى ترسف فيها المراة المصرية بمنحها الحقوق السياسية ؟

فرد اللواء محمد نجيب بحماسته المعروفة :

ان كل ما فيه الخير سيتم . واعتقد انه من المناسب حاليا تعديل قانون التجنيد بحيث يسمح للمراة بدخول الجيش . فللنساء أدوار هامة فى الحرب ... كحراسة المرافق العامة والدفاع الجوى وقيادة العربات والاعمال الادارية والتمريض الخ ...

الشعب يريد الاصلاح

س ــ آلا ترون ان السبيل الى الاصلاح وضع برنامج مفصل مدروس يهدف الى رفع مصر الى مستوى الامم المتحضرة ؟

جـ ــ هذا شيء لا يمكن أن يتنازع فيه اثنان . ولكن وضع البرنامج من شان الحكومة واذا عن لنا شيء فسوف نتقدم به لجهة الاختصاص

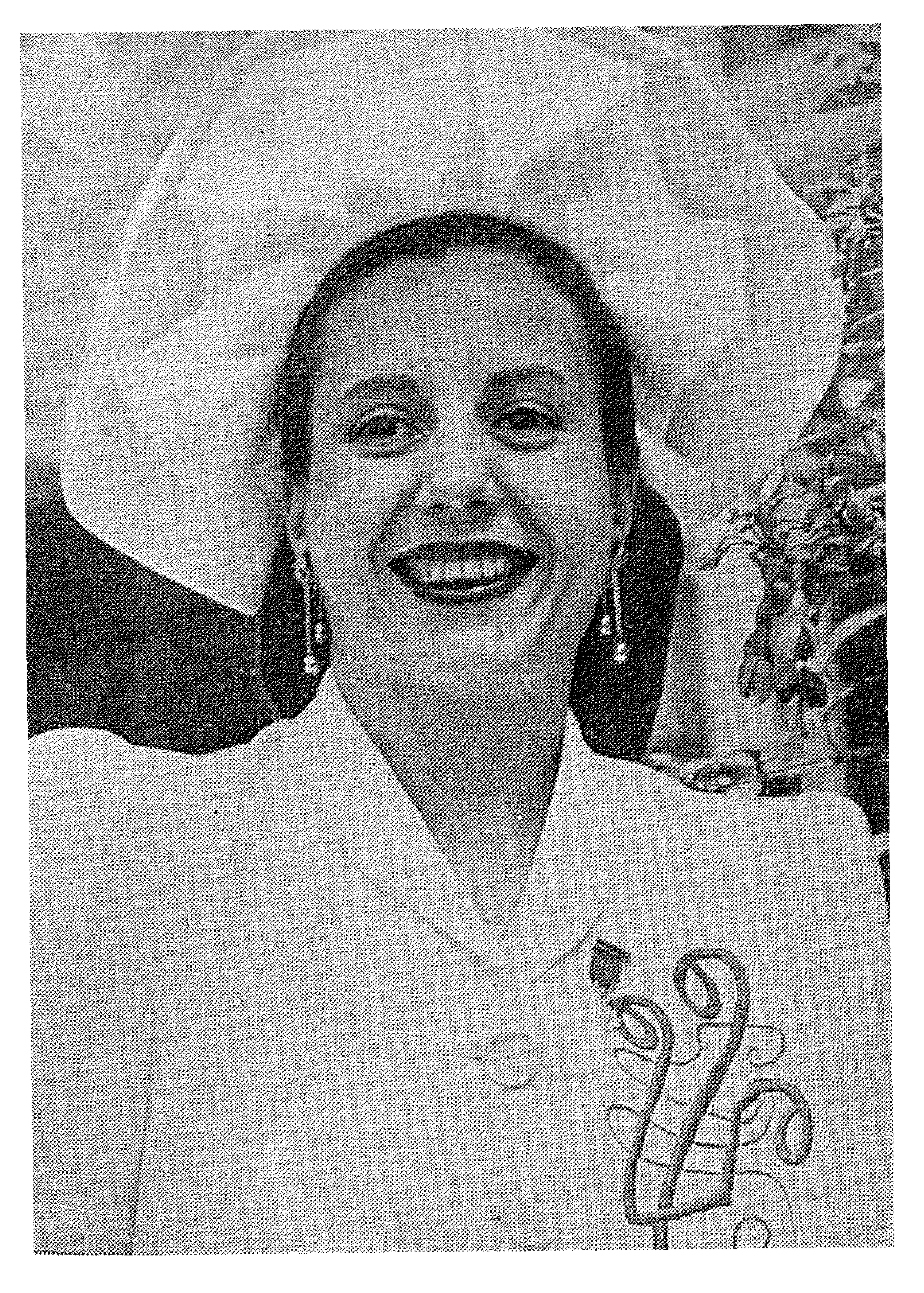
... ويريد التطهير

س ــ طلب الجيش فى بياناته ان تطهر الاحزاب نفسها بنفسها فما المقصود بهذا التطهير ؟

جـ ــ المقصود ان يتداول رجال الاحزاب فيما بينهم وان يبعدوا العناصر التى اسهمت فى الفساد أو ساعدت على انتشاره واذا لم تقم الاحزاب بهذه المهمة فالايام كفيلة بالقيام بالتطهير المنشود

وانصرفت الدكتورة وقلبها مملوء بالامل بعد أن طال بها العناء ... لقد أيقنت أن العهد الجديد هو عهد المساواة والحرية للمصريين جميعا رجالا ونساء .

ايفا بيرون



ماتت ايفا بيرون أو ايفيتاكماكان يسميها الشـــعب الارجنتينى .. ماتت وتركت وراءها ذكرى عاطرة تحتل ملايين القلوب ..

كانت نائبة لرئيس جمهورية الارجنتين الجنرال جوان بيرون زوجها ... والواقع انها لم تكن زوجته فقط بل يمكن القول بأنها كانت بمثابة الام والاخت .. ولم تكن كذلك بالنسبة له فقط بل بالنسـبة لكل أفراد شعب الارجنتين .

استمعي اليها وهي تقول : « لم يخطر قط على بالى أنـه سيكون من نصيبى الاشتراك المباشر فى جهـــاد أمتى فى سبيل العدالة الاجتماعية ... كامرأة ضعيفة لم أتصور أبدا ان معضلة الفقراء والاغنياء الخطيرة ستقرع يـوما أبـواب قلبى وستتطلب جهودى الساذجة لادراك حل لها فى بلادى»

ثم استمعي اليها وهي تصف حداثتها فى كتابها «غاية حياتى » : « أذكر انى كنت أميل فى حداثتى الى الالقاء . فكانى كنت أتوق ان أقول دائما شـيئا الى الغـيـر : شيئا عظيما كنت أشعر بوجوده فى أعماق قلبى » ان من يقرأ كتاب « غاية حياتى » لايفا ليشعر تمام الشعور بعظمتهـا التى ولدت معها والتى ترعرعت معها وهي تشب بين أعطاف الارجنتين بلادها التى أحبتها وعملت كل مافى وسعها فى سبيلها .

لقد قابلت ايفا رجلها وهذه الخواطر تدور برأسها .. قابلته ووجدت تكاملها فيه وكان هو الآخر ينشد انسـانة تكمله فأقبل عليها بكل جوارحه وجعلها رفيقة لحياته ...

قالت تصف لقاءها بزوجها :

« لما خففت الحرب الثانية قليلا من تأثير الاستعمار الذى كان يحمي الفئة الخاصة المتداخـلة فى حـــكم الـــوطن ، قررت فئة من الرجال القيام بالثورة التى كانت ترغب فيها الامة ... ومن بين واضعى تلك الحركة كان رجل واحـد يلح بوجوب التقدم الدائب وشـــاهدت ظهوره ... وكان يختلف عن الجميع ... فالباقون ينادون « النار » ويأمرون بالتقدم .. وكان هو ينادى « النار ! النار ! » ويتقدم بنفسه مندفعا عازما مصمما ثابتا نحو هدف واحد بلا تردد .. وفى تلك الساعة شعرت أن صوته وطريقه هما صوتى وطريقى ، فوضعت نفسى بجانبه ... وكان ذلك اليـوم « يـومى العظيم » ولحسن الحظ فاز جوان بيرون ، والا لكان خسر كل شيء ، حتى حياته . أما ايفا فقد وفت بما عاهدته به ..

قالت تصف ذلك الدور من أدوار حياتها : « كنت أحمل المصباح الذى ينير لياليه ، فأشعله بأفضل طريقةأستطيعها وأعرفها ، فأحمى ظهره بحبى له وايمانى به » .

هذه صورة مبسطة لايفا بيرون نقدمها لقــارئات بنت النيل .. وهي صورة غير منمقة أو مزوقـة فهى واقعيـة بمعنى الواقع .. رحم الله ايفا ، وعوض الله زوجها والامة الارجنتينية خيرا ...

لقد كانت ايفا بيرون تحس بآلام الشعب لانها من صميم الشعب ولهذا عرفت حينما واتها الفرصة كيف ترضى الشعب ... كانت ايفا أحب شخصية للعمال ولعل هذا سر نجاحها.

لقد تسلمت ايفا راية العـدالة الاجتمـاعية وكان أكثر الارجنتينيين غائصين بلا نهاية فى بحر الفاقة والقليلون من أصحاب الامتياز كانوا عائمين يتمتعون بلذات الحياة ...

ولقد كافحت ايفا كفاحا شديدا فى سبيل سعادة المجموع حتى انه بعد مضى خمس سنوات من الجهاد الشديد فى الحكم أصبحت مظاهر الفاقة قليلة بل قربت من التلاشى ....

لقد قلنا ان ايفا كانت حساسه بل وأشد حساسية مما نتصور وليس أول على ذلك من هذا الكلمات التى نختتـم بها هذه الصفحة التى لا تفى مهما قيل بحق ايفا :

« لا تسل عن هموم الآباء بمرض أحد أبنائهـم . انى شاهدتهم يجوبون الشوارع حاملين الابن العليل ، باحثـين عن طبيب ، عن صيدلية ، عن مستشفى ، عن أى شيء كان ، فمظفو الاسعاف كانوا لا يجرؤون على دخول أحياء الفقراء.. ولقد رأيتهم أيضا يعودون الى أكواخهم وعلى أيديهم أبناؤهم موتى ... ثم يخرجون للبحث من جديد عن تابوت ... لقد رأيت كيف تتجمد الدموع فى محاجر أعينهم من هول الصدمات ولان الاغنياء قد ابتزوا منهم حتى حق البكاء . ا ن خ

المرأة فى ظل التشريع الدولى

لا جدال فى أن أغلب التشريعات الحديثة تتجه الان نحو المساواة بين الرجل والمرأة ٠٠ وذلك بعد جهاد مرير قامت به المرأة منذ زمن قديم ٠٠

ولقد اتخذت هذه المساواة صورة دولية فى السنوات الاخيرة ، فعندما تكونت هيئة الامم المتحدة، لم يغفل واضعو ميثاقها فى أكتوبر سنة ١٩٤٥ عن التنويه بالمساواة التامة بين الرجل والمرأة ٠٠ فقد جاء فى الفقرة الثانية من المادة الثالثة عشرة من الميثاق المذكور ما يأتى :

« تنشىء الجمعية العمومية دراسات وتشير بتوصيات بقصد انماء التعاون الدولى فى الميادين الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتعليمية والصحية والاعانة على تحقيق حقوق الانسان والحريات الاساسية للناس كافة بلا تمييز بينهم فى الجنس أو اللغة أو الدين ولاتفريق بين الرجال والنساء »

كما جاء بالمادة الخامسة والخمسين من الميثاق المشار اليه فقرة «ج» :

«تعمل الامم المتحدة على أن يشيع فى العالم احترام حقوق الانسان والحريات الانسانية للجميع بلا تمييز بسبب الجنس أو اللغة أو الدين ، ولا تفريق بين الرجال والنساء ، ومراعاة تلك الحقوق والحريات فعلا »

وفى ديسمبر عام ١٩٤٨ أقرت الجمعية العامة لهيئة الامم بجلستها الثالثة بباريس الاعلان العالمى بحقوق المرأة ومساواتها بالرجل حفظا لكرامتها كعضو فى الاسرة البشرية، لان ذلك هو الاساس السليم للعدل والحرية فى العالم أجمع ٠٠ ولذا فان شعوب الامم المتحدة قد جاهرت فى الميثاق بايمانها بحقوق الانسان وقدره، وبالمساواة بين حقوق الرجل وحقوق المرأة ٠٠٠ فان فى ذلك تقريرا للرقى الاجتماعى ورفعا لمستوى الحياة تحت سماء الحرية ٠

من أجل تلك الغايات السامية نادت الجمعية العامة للامم المتحدة بحقوق الانسان ، وقد جاء فى المادة الاولى لهذا الميثاق :

«يولد البشر كلهم أحرارا متساوين فى الكرامة وفى الحقوق وقد وهبوا عقلا وضميرا ، وعليهم أن يعامل بعضهم بعضا بروح الاخاء »

وجاء فى المادة الثانية منه «لكل انسان جميع الحقوق والحريات المثبتة فى هذا الاعلان دون أى تمييز ، لا سيما فى اللون والجنس واللغة والدين » ٠

وهكذا نص الاعلان صراحة على مساواة المرأة بالرجل فى كافة الحقوق هذا هو آخر ما وصل اليه التشريع الدولى فى مساواة المرأة بالرجل ، وهو الحلم الذى كانت تتوق اليه كل سيدة فى الجيل الماضى ٠٠

وعلى الرغم من ذلك فانه ما زال يوجد بالعالم نساء كثيرات ونحن نساء مصر ضمنهن مع الاسف الشديد! ـ يكافحن فى سبيل تلك المساواة فى الحقوق ويقابلن هجمات المعارضين وحملاتهم بايمان ثابت وعقيدة قوية وعزيمة ما ضية لا تلين ٠ !

ولكن حسب المرأة نصرا أنها ممثلة اليوم بهيئة الامم المتحدة ، فى الهيئات التى تألفت لدراسة حالة المرأة بصفة دولية من كافة النواحى الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ٠ وان النساء اللاتى يمثلن بلادهن فى تلك الهيئات والمؤسسات الدولية ، ليسعين جهد الطاقة فى سبيل جعل المساواة التامة بين الرجل والمرأة حقيقة ملموسة

والان أما آن للدول الموقعة على ذلك الميثاق الدولى أن تنفذ ما التزمت به ٠٠ فتجعل من تعهداتها أمام دول العالم حقيقة واقعة بدلا من أن تظل حبرا على ورق ؟ !!

زينب لبيب

أنانية الرجال

عجبا لكم أيها الرجال ! ٠٠

تطالبون المرأة بكل واجباتها ٠٠ وتضنون عليها ببعض حقوقها ! ٠٠

قلت لصاحبى ، وهو يحاورنى : انك تحل لنفسك ما تحرمه على زوجتك ٠٠ فبينما أراك تقيم حولها الاسوار ، وتحجب عنها نور الحياة ، وتفرض عليها العزلة ، أراك تحل لنفسك كل ما حرمته عليها ٠٠٠ فأنت تريد أن تكون فى كل تصرفاتك وشئونك حرا ، لا تسأل عما تفعل ، ولو تعديت حدود اللياقة ، والكرامة ! ٠٠

فالتفت الى ، وقال متعجبا : أتريدنى أن أترك لها الحبل على الغارب ؟!

قلت : ليس هذا مقصدى ٠٠ ولست أدعوك الى شىء من هذا ٠٠ انما أنا أطالبك بتطبيق ما تطبقه على زوجك على نفسك ٠٠ أما أن تقيدها بالاغلال وتنطلق أنت الى لهوك ومجونك فهذا أمر لا أقرك عليه !٠٠

وكيف نصور شعور زوجة يهجرها زوجها حبيسة، بينما لا يضن على نفسه بشىء وهو فى الوقت نفسه يضن عليها بالمال ٠٠ بل ويضن عليها بعواطفه ! ٠٠

انها أنانية الرجال ٠٠٠

ولو أنهم أرادوا أن يعدلوا لفرضوا على أنفسهم أولا ما فرضوه على زوجاتهم ٠٠٠ ولانصرفوا عن لهوهم ومجونهم ٠٠ ووجدوا فى البيت متعتهم النفسية ، وهناءهم الروحى ! ٠٠

وهنا تشعر الزوجة أن هناك قلبا يحنو عليها ٠٠ ويبادلها الحب الخالص ٠٠ ويعيش لها كما يعيش لنفسه ٠٠٠ وبذلك تتحقق السعادة الزوجية التى ننشدها ٠٠ يظلها الحب الصادق والاخلاص المتبادل والمودة الاكيدة ! ٠٠

عيسى متولى






١) ما اسم الموقعة التي تحطم فيها اسطول نابليون في مصر ؟ :
أ ـ ابو قير
ب ـ مرسى مطروح
جـ ـ اشتوم الجميل



٢) كانت المرحومة مي من اشهر الاديبات وكانت متزوجة من :
أ ـ مصطفى صادق الرافعي
ب ـ انطون الجميل باشا
جـ ـ جبران خليل جبران



٣) تولى حكم روسيا في عهد القيصرية امبراطورة عظيمة اسمها :
أ ـ ماري فالفسكا
ب ـ كاترين الثانية
جـ ـ سونيا



٤) أصل الاسرة المالكة التي تحكم بريطانيا الان الماني من مقاطعة :
أ ـ سكسونيا
ب ـ هانوفر
جـ ـ الروهر



٥) تتربع على عرش هولندا الان ملكة اسمها :
أ ـ جوليانا
ب ـ ماريا تريزا
جـ ـ هيلانه

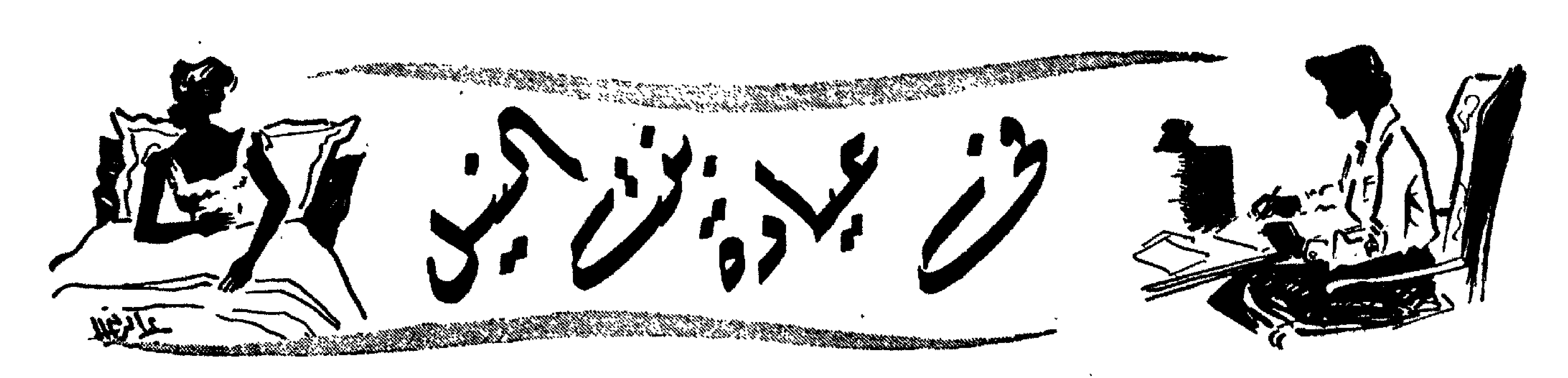
الاجابة الصحيحة ص ٦٦











الجمال والحمل والولادة

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

يتهم الحمل والولادة كذبا بافساد الجمال فنجد الحوامل يستخفين أثناء المشى — ولا يخرجن الا اذا جن الليل — أو يشددن الكورسيهات على بطونهن لاخفاء الحمل أو ستره بينما كان أساطين الفنانين يمجدون الجمال فى لوحاتهم الفنيه برسم الحامل — كرمز للجمال الطاهر — أو البراءة ولعله لا يخفى على أحد ما يحدثه الحمل من ثورة على شكل الجسم عموما عن طريق الهورمونات الجنسية وغير الجنسية المختلفة — التى تنشط فوق عادتها أثناء الحمل فنجد الوجه يستدير ويمتلىء الثديان — وتتحسن صحة الضعيفات عموما خصوصا بعد شهور القىء والوحم الاولى وتحيطهن السعادة والتخيلات اللطيفة فى انتظار الحادث السعيد وانتقاء وتفصيل ملابس المولود وتجهيزاته المختلفة — فاليك بعض الملاحظات والنصائح التى قد تساعدك على الاحتفاظ بجمالك بعد الوضع ان لم تزده جمالا على جماله الحالى ·

شرب الماء : لا تزيدى عن ٦ — ٨ كوبات من السوائل بما فى ذلك اللبن طول اليوم · فان أكثر من ذلك قد يؤدى الى زيادة الوزن ·

الملابس : البسى ما يكفى لحفظ جسمك دافئا — ولا تجعلى الملابس تضغط على أى جزء من جسمك — فاياك والكورسيهات الضيقة — أو الجامدة — أو المقواة بأصابع خشبية أو حديدية وانتقى « السوتيان » من الصنف الرافع — الذى لا يضغط على الحلمة فيخفسها ويضايقك أثناء الرضاعة — أو يضغط الثدى نفسه فيضعف تكوينه — ومقدرته على تكوين اللبن ·

أما الكعب العالى : فانه سيساعد على وقوعك أثناء مشيك وخصوصا فى شهورك الاخيرة فيعرضك لضحك المارة عليك ان لم تكونى تخافين الاجهاض ·

الثديان: اغسلى الحلمات صباحا ومساء بماء وصابون — ودلكيها بالكريم ان لزم الامر — ودلكى الحلمات المنخفسة بين السبابة والاصبع الكبير — أو ضعى الشفاطة عليها حتى تخرج — البسى السوتيان بحيث يرفع الثدى الى أعلى — لا تضغطيه للخلف وأسفل — وغيرى السوتيان بمقياس أكبر كلما تقدم الحمل ·

وأما ان قصرت فى هذه النصائح فلا تلومى الا نفسك انجاء أوان الرضاعة فوجدت ثدييك ضامرين لا يفرزان لبنا كافيا — وزيادة على ذلك تكونين معرضة للتشققات والالتهابات والخراريج ·

خطوط البطن : عندما تكبر البطن والثديان تظهر عليها خطوط حمراء أو داكنة اللون — بسبب تمدد الجلد — وقد تتضايق أو تتخوف الكثيرات من هذه الخطوط ولكن يمكن تلافيها بتنظيم الغذاء المناسب وبتدليك البطن فى الشهور الاربعة الاخيرة باستعمال زيت أو كريم ·

كلف الوجه : تظهر بقع داكنة على الوجه قد تأخذ شكلا خاصا حول الانف أو الوجنات أو الجبهة مما قد يغير لون بشرة الوجه — وسبب هذا الكلف غير معروف حتى الآن تماما ومن الملاحظ أنه يزول من نفسه بعد عدة أسابيع أو أشهر من بعد الوضع

الرضاعة : تتهم زورا بأنها تتسبب فى تهدل الثديين — ولعل ذلك الاتهام يزول اذا علمنا ان شكل الثدى يتوقف على قوة أنسجته — وعلى نوع السوتيان الرافع أثناء الحمل لا على الرضاعة نفسها — بل الرضاعة تشجع على امتلاء الثديين وتنشيط غددهما — لا على ضعفهما ·

فطام الطفل

لطبيب بنت النيل

على الام أن ترضع طفلها الى الحد الذى تسمح به صحتها على أن يستفيد الطفل من لبن أمه فائدة ملحوظة فبعض الامهات لا يتمكن من ارضاع أطفالهن الا فى الشهور الثلاثة الاولى وبعضهن يستمر حتى الشهر التاسع ·

وفطام الطفل خطوة مهمة فى حياته ولذلك يجب أن يكون انتقال الطفل من رضاعة الثدى الى تناول الغذاء بالبزازة أو الملعقة تدريجيا وبلطف لان الطفل قد يقاوم التغيير اذا كان مفاجئا ويستحسن أن يكون الفطام فى أشهر الشتاء حيث يكون الجو باردا وغالبا فى هذا الفصل يتمتع الطفل بصحة جيدة وشهية عظيمة للغذاء وأعصابه لا تكون متوترة كما هى فى فصل الصيف ·

ويفطم الطفل الذى تجاوز الشهر السابع من الثدى الى الفنجان مباشرة أما من هو دون السابعة ففى الفطام يتناول البزازة ·

الفطام من الثدى الى البزازة

يحسن أن تعطى الام طفلها رضعة أسبوعية بالبزازة

« من لبن ثديها أو لبن مجفف أو سوائل مثل الليمونادة وعصير البرتقال » في شهوره الاولى حتى لا تجد صعوبة في اعطائه البزازة عند فطامه ٠

وفي الاسبوع الاول للفطام يعطى الطفل في اليوم ثلاث رضعات من الثدى ورضعة واحـــدة من البزازة وفي الاســـبوع الثاني يعطى رضعتان من الثدى ومثلهما من البزازة ، أما في الاسبوع الثالث فيأخذ الطفل رضعة واحدة من الثـــدى وثلاث رضعات من البزازة وهكذا يتم فطام الطفل خلال شهر واحد فيكتفى بالبزازة ٠

وقد يحدث أن يجف لبن الام بسرعة وفي هذه الحالة يجب أن يكون الفطام سريعا فتستبدل رضعة الثـــدى برضـــعة البزازة كل يومين بدلا من كل أسبوع ٠

ويجب أن يكون اعطـــاء اللبن البقرى للطفل بارشاد الطبيب وكثيرا ما ينصـــح الطبيب بتخفيف هذا اللبن اذا كان لم يسبق له أن أخذ لبنا بقريا قبل فطامه ٠

الفطام من الثدى الى الفنجان

يسهل على الام أن تفطـــم طفلها الى الفنجـــان اذا كان الطفل قد اعتاد تناول الماء أو عصير البرتقـــال في فنجان ويحسن أن تدع الام طفلهـــا يلعب بفنجان قبل بدء فطامه حتى لا يهابه ٠

ويتبع نفس النظام السابق مع استبدال رضعة البزازة برضعة من الفنجان اذا جف لبن الام قبل انتهـــاء فطام طفلهـــا فانه من الاحكم أن تكمل الام رضاعة طفلهـــا بالبزازة حتى لا تفرض عـــلى طفلها شيئا لم يألفـــه وقد لا يطيقه اذ يجب على الام أن تتعاون مع طفلها حتى تجعله يكتسب عادة من العادات ٠

نقص اللبن في الثدى أثناء الفطام

ما دام فطام الطفل يتـــم تدريجيا فان لبن الام سيجف تدريجيا كذلك لان تنبيه غدد الثدى لافراز اللبن عن طريق الرضاعة سيقل ، أما اذا تم فطام الطفل بسرعة فان لبن الثدى لن يجف بنفس السرعة ولذلك تتبع هذه الطريقـــة لسرعة جفافه ٠

تستعمل الام ملينـــــات « شربة سلفات صـــودا أو مانيزيا » كل يوم ولا تشرب من الماء الا الكمية التي تمنع عنها العطش ، وكذلك تلبس سوتيانات ضيقـــة ورافعة ، ومتى أحست الام بـــــألم واحتقان في ثديها فلتضـــع كيسا من الثلج عليهما ، أما اذا لم ينفـــع هـــذا فعليها استشارة الطبيب في الحال ٠

الثعلبـــة

للدكتور يوسف وهبه
اخصائى الامراض الجلـدية والتناسلية

تعريف المرض :

الثعلبة مرض يســـبب سقوط الشعر على هيئة بقع مستديرة في فروة الرأس وقد تنتشر هذه البقع حتى يصبح الصلع عاما في الرأس كلها وقد يسبب هذا المرض سقوط الشـــعر في باقي أجزاء الجسم ٠

أسباب المرض :

الثعلبة مرض غير معروف الاسباب ولكنه غير معـــد ويكثر حدوثه فيما بين سن الخامســـة والخامســـة والعشرين ويقل بعد ســـن الخامسة والاربعين وقـــد يصيب كلا الجنسين ٠

وهناك بعض النظريات

عن مسببات هذا المرض وهى :

١ ـ وجود بؤر تعفنية بالجسم وخصوصا بالاسنان أو اللوزتين أو الجيوب الانفية .

٢ ـ وجود خطأ فى انكسار العين .

٣ ـ وجود بعض الاضطرابات فى الجهاز السمبثاوى

٤ ـ وجود خلل فى افرازات الغدد الصماء

وهناك حالات كثيرة ظهر فيها مرض الثعلبة عقب صدمة عصبيه أو اجهاد عصبى .

أعراض المرض :

يسقط الشعر سقوطا مفاجئا كأثناء الليل مثلا أو تدريجيا وتكون البقع صلعاء تماما وسطح الجلد ناعما . وقد يكون موقع البقع فى أعلى الرأس أو حول حواف فروة الرأس تتسع هذه البقع وتتصل ببعضها فينتشر الصلع فى جزء كبير من فروة الرأس.

وعندما يعود الشعر للنمو ثانية قد يكون أبيض اللون فى أول الامر ثم يكتسب لونه الطبيعى تدريجيا أما المصابون بهذا المرض المتقدمون فى السن فقد يستمر الشعر النامى أبيض اللون للنهاية .

وقد تتأثر الرموش والحواجب بهذا المرض فيسبب سقوط الشعر بها وفى الحالات الشديدة قد تشوه منظرها .

سير المرض :

قد يتم الشفاء فى بضعة شهور فى أغلب حالات المرض العادية . وأما فى الحالات الاخرى التى ينتشر فيها المرض فيسبب سقوط الشعر فى فروة الرأس كلها أو فى باقى أجزاء الجسم . فنسبة الشفاء فيها قليلة جدا . ولحسن الحظ فهذه الحالات قليلة . وقد يكون الامل فى الشفاء ضعيفا جدا فى الحالات التى لم تبد فيها علامات نمو الشعر بعد ١٢ شهرا بالرغم من استمرار العلاج .

العلاج :

١ ـ من أهم الاسباب التى تساعد على شفاء المرض أن نطمئن المريض أن مرضه لا علاقة له بمرض الزهرى اذا رأى الطبيب ان الوهم قد تطرق الى نفس المريض كما بدا من كثير من المرضى.

٢ ـ العمل على تحسين حالة المريض الصحية والنفسية وذلك باعطائه المقويات التى تحتوى على الحديد والكينا وكذلك الفيتامينات . أما فى حالات الاجهاد العصبى فينصح المريض بأخذ اجازة ليريح فيها أعصابه . مع اعطائه بعض الادوية المهدئة للاعصاب

٣ ـ يجب علاج أو استئصال أى بؤر تعفنية بالجسم بالاسنان أو الجيوب الانفية أو اللوزتين .

٤ ـ يجب على المريض أن يعرض نفسه على طبيب اخصائى للعيون لتصحيح أى خطأ فى انكسار العين ان وجد وذلك بعمل نظارة طبية مناسبة .

٥ ـ العمل على تنمية الشعر وذلك بتحسين الدورة الدموية فى البقع الصلعاء وذلك باستعمال بعض المواد الكاوية كحامض الكربوليك. أو صبغة اليود المركزة أو باستعمال غسول يحتوى على صبغة الكانثاريدس أو النوشادر القوى .

٦ ـ قد أثبتت التجارب ان العلاج بواسطة الاشعة فوق البنفسجية من أهم وسائل العلاج تأثيرا فى هذا المرض. وتعمل جلسات الاشعة بمعدل جلسة واحدة فى الاسبوع .

الأصبع المنحرف

للدكتور أحمد سعيد خطاب

كثيرا ما تشكو آنساتنا وسيداتنا من ألم شديد عند قاعدة الاصبع الاكبر للقدم من الجهة الانسية «الداخلية» وأحيانا يصحب هذا الالم تورم واحمرار فى هذه المنطقة ، وقد تصل الحالة الى درجة يستحيل معها لبس الحذاء ، وان تدققى النظر الى مثل هذه القدم تلاحظى أن جزءها الامامى أعرض قليلا من القدم العادى ، وأن الاصبع الاكبر منحرف قليلا الى الناحية الخارجية «تجاه الاصبع الثانى » ، ترى ماذا يكون السبب فى ذلك ، الحقيقة أن هناك أقداما مهيأة ، وبها استعداد لهذا الانحراف ، ولكن الذى يساعد ويظهر هذا الاستعداد من الحذاء ذو الكعب المرتفع والمقدمة الضيقة ، المدببة .

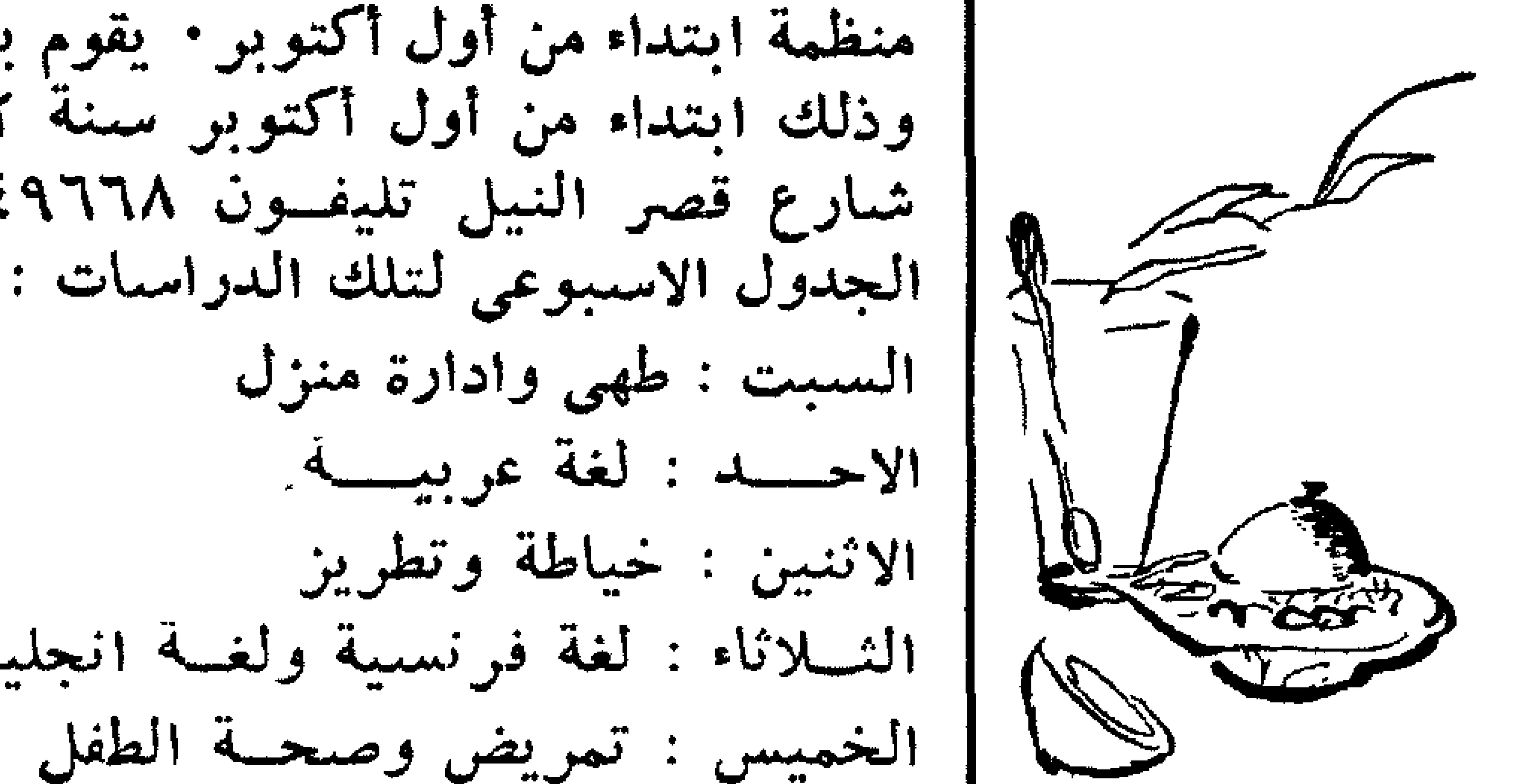
نعلم جميعا أن الاصبع الاكبر يتحرك على عظم المشط المناظر له بواسطة مفصل موجود عند قاعدة الاصبع ، وان هذا المفصل يسمح للاصبع أن يتحرك فى كل اتجاه ، والحذاء الضيق يحشر الاصابع حشرا، ويضغطها بعضها على بعض فالنتيجة أن الاصبع الاكبر يكون دائما مدفوعا الى الخارج تجاه الاصبع الثانى ، فيحدث ذلك شدا مستمرا على الاربطة التى تربط عظام الاصبع ، بعظم المشط المناظر له من الجهة الداخلية وهذا الشد يحدث ألما مستمرا ما لم يعد الاصبع الى وضعه الطبيعى .

ومما يساعد كثيرا على ذلك وجود الكعب العالى ، فثقل الجسم كله بدل أن يكون على كعب القدم، ينتقل الى الامام لان القدم حينذاك لا تكون مستوية على الارض بل تكون قريبة من العمودية ولا شك أن ذلك يساعد على «كربسة» الاصابع وضغطها بعضها على بعض بشكل يشوه الشكل الطبيعى لها. كما أن المقدم الضيق المدبب يساعد على دفع الاصبع الاكبر فى الوضع الخاطىء. واذا استمر الحال على ذلك ازداد انحراف الاصبع الاكبر وأصبح ثانيا لا يعود الى حالته الطبيعية الا بالعلاج واذا طالت المدة على هذا الانحراف ، فانه يحدث نتوء قرنى من استمرار تهيج الجلد من احتكاكه بالحذاء فيظهر ما يسمى « بالكالو » عند قاعدة الاصبع الاكبر ، كما أن نفس التغيير يحدث فى عظم مشط القدم المقابل للاصبع الاكبر ، فينشأ نتوءا عظميا تحت «الكالو» ويصبح هذا الجزء متورما وصلبا وجافا، واذا لم تعالج هذه الحالة فانه تحدث التهابات مستمرة بهذه النتوءات ينتج عنها ألم شديد واحمرار فى الجلد وأحيانا تتقيح الانسجة حولها ، والقدم المتسع غير المدبب واذا بدأت تشعرين بوجود هذا الالم وذلك الانحراف فعليك بلبس حذاء مفتوح ، ووضع قطعة صغيرة من القطن بين الاصبع الاكبر والاصبع الذى يليه ، وعمل تمرين ثلاث مرات يوميا لمدة عشر دقائق كل مرة ، فتمسكين الاصبع بيدك وتحركينه الى الناحية الداخلية عدة مرات أى بعيدا عن الاصبع الثانى الذى يليه. وربما لزم وضع

البقية ص ٦٦

هل أنت بدينة ؟





الساعة التاسعة صباحا :
خذى عصير ليمونة حامضة واحدة فى كوب ماء ساخن .



الساعة العاشرة صباحا :
تناولى عنقود عنب . انه يغذيك دون أن يؤذيك .



الحادية عشرة صباحا :
اشربى عصير برتقالة وان لم توجد خذى بدلامنها كوبا من عصير الطماطم .



الواحدة بعد الظهر :
تناولى ثمرة كمثرى واحدة وثلاثمائة جراما من الخوخ .

الخامسة مساء :
اشربى فتجان نعناع واعصرى عليه نصف ليمونة وحليه بالعسل .

دراسات نادى بنت النيل

يعلن اتحاد بنت النيل عن انشاء دراسات مسائية منظمة ابتداء من أول أكتوبر . يقوم بها مدرسات متخصصات وذلك ابتداء من أول أكتوبر سنة ١٩٥٢ بمقر الاتحاد ٤٨ شارع قصر النيل تليفون ٤٩٦٦٨ و٤٠٦٨٤ وفيما يلى الجدول الاسبوعى لتلك الدراسات :

السبت : طهى وادارة منزل
الاحد : لغة عربية
الاثنين : خياطة وتطريز
الثلاثاء : لغة فرنسية ولغة انجليزية
الخميس : تمريض وصحة الطفل
الجمعة : نشاط اجتماعى (رسم وتصوير زيتى ، تمثيليات اجتماعية ، رحلات)

الزواج .. مشكلة الجيل

الزواج هو حلم كل شاب وشابة ... وقد كان على عهد آبائنا وأجدادنا أمرا روتينيا سهلا ... أما الان فهو أمر له خطورته . والواقع ان النظـرة الى الزواج قد تغـيرت لا لسبب الا لان النظرة الى المرأة قد تغيرت ، كانت المرأة عند أسـلافنا عبارة عن كائن كل وظيفته انجاب الاولاد والقيام علـى خدمة الزوج ... أما الان فالمرأة قد عرفت حقوقهـا وأخذت تمارسها فعلا كما عرف الرجل هـذه الحقوق وأقر بها .

تحدث الى أحـد أقاربي وهو شاب جامعي يشغل الان وظيفة محترمة قائلا انه في حيرة لانه ينـوى الزواج ولكنه يشعر بعقبات كثيرة تعترض طريقه .. فقلت له ما هي العقبات التي تعترض طريقك؟ قال ان أولها هي انه حتى الان لم يصادف الا في القليل النادر فتاة مثقفـة وفي نفس الـوقت تجيـد التـدبير المنزلي والحياة العـائلية وأن أكثر اللائي رآهن لا يتميزن بمـا يرغب فيه من جمال .. وثانيهـا هي عقبة التقاليـد الصارمة التي تحتم على أهل كل فتاة اثقال كاهـل طالب الزواج بالشبكة ثم المهر وما يتبعهما من تكاليف حفـلات العرس التي لا بد وأن تكون محوطة بالبذخ ومظاهر الاسراف ..

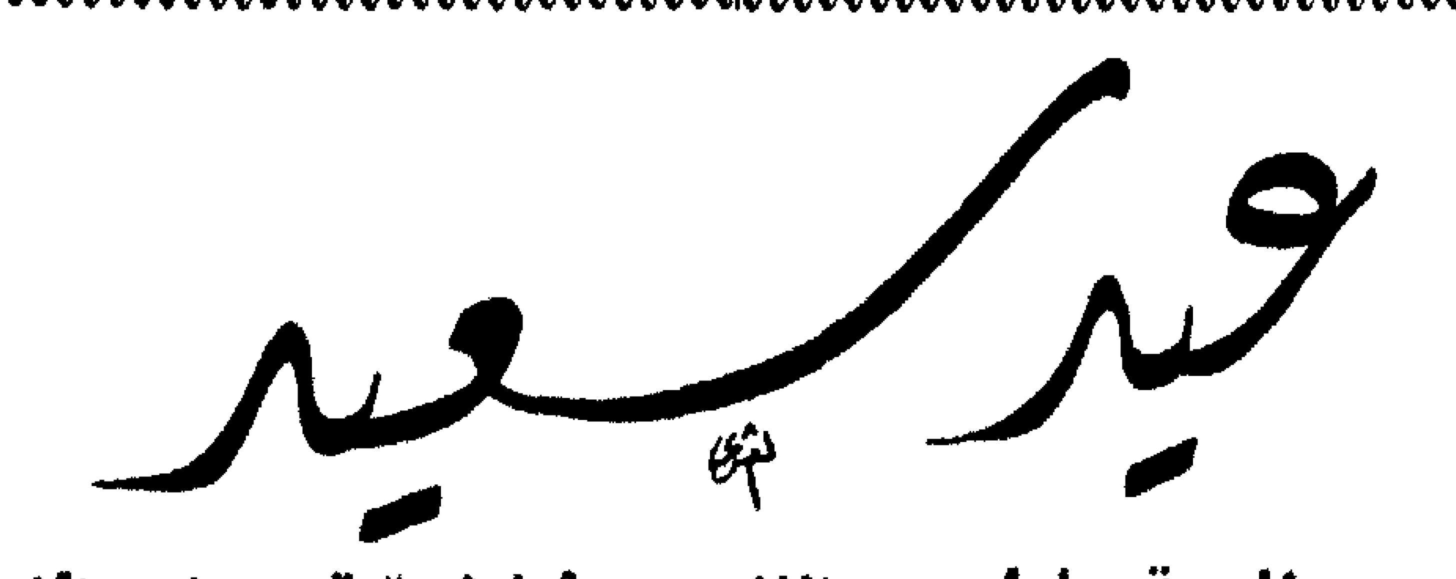
واستطرد بعد ذلك قائلا انه ان عجب لشيء فانمـا يعجب من أن هؤلاء الاهل قوم مثقفون يفهمون الحياة الحديثة بل ويهاجمون التقاليـد القديمة في أحاديثهـم ومجتمعاتهم .. والواقع ان الشكوى التي يضج بهـا قريبي شكوى عامة .. فهي عقدة العقد ومشكلة المشاكل ، ان الكثيرات من فتياتنـا المثقفات يهملن أمور التدبير المنزلي ويتفرغن لغيرهـا من أمور الحياة ... ألا فلتعلم كل واحدة من هذا الصنف ان المرأة المتعلمة شيء جميل يسر الدنيا كلها ولكن ليس معنى العلم اهمال ما عداه ، وهو شـئون المطبخ وادارة المنزل من تطريز وحياكة الخ

وقد آلمتني كلمـة قريبي التي ذكر فيهـا ان أكثر اللواتي يجمعن بين العلـم والتـدبير المنزلي لا يتميزن بما يرغب فيه من جمال... فالجمال لا يتنافى اطلاقا مع العلم أو مع معرفة شـئون المنزل .. بل ان جمال المرأة ليبدو في أروع صوره وهي تمارس وظيفتها المنزلية ..

أما بخصوص تقاليـدنا التي لم نتحرر منها حتى الان والتي - كما أعتقد - يرجع اليها السبب في قلة اقبال الشباب على الزواج فأمرها عجيب وأرى أن يتعـاون فيها الجميع شبانا وشاباتا بل وحكومة فهي تقاليد عتيقة بالية يجب محاربتهـا بكل شدة .

حقيقة نحن في عصر يوزن فيه كل شيء بميزان المادة .. ولكني أعتقد ان مسـألة الزواج بالذات يجب ألا تدخل فيها هذه الاعتبارات المـادية بهذا الشكل المثير . ان الرجل يجب أن يـوزن بميزان الشخصية الانسـانية التي يتميز بها . وكذلك المـرأة يجب أن ينظر اليهـا نظرة انسانية خالصة . ان غالبية الزيجات الفاشلة أصلها في الغالب زيجات مادية .

وعلى أي حال فان الناحية المادية من الزواج لا شك في أنها ستختفي في عهـدنا الجديد . عهد التحرر من المادة والنظر الى القيـم المعنوية التي ظلت عهدا طويلا حبيسة الفساد والزلفى والتقاليد البالية التي عفى عليها الزمن وأصبحت غير ذات موضوع في بلد يقـدر المبادىء القويمة حق قدرها .



بمناسبة حلول عيد الاضحى المبارك تتقدم بنت النيل بأطيب التهاني وأصدق التمنيات لقارئاتها . وتدعو الله أن يشمل الكنانة وساكنيها برعايته ويكلأهم بعنايته في ظل العهد الجديد ورجاله المخلصين فتعلو راية الحق فوق ربوع الشرق العربي وتسود العدالة الاجتماعية بين أبناء وادي النيل جميعا .

قالت لي

تسكن أمامي سيدة لا تحترم راحة جيرانها ولا تعترف بحريتهم فهي تفتح الراديو ابتداء من الساعة السادسة صباحا ولا تغلقه قبل منتصف الليل . وهي لا تنسى طبعا أن ترفـع صوته الى أن يشق عنان السماء وحاولت أن أعود نفسي على تحمل هـذا الصوت المزعج المقلـق ولكن ذهبت محـاولاتي أدراج الرياح . فحزمت أمري على مقابلتها لارجوها تخفيض صوت جهازهـا بحيث تسمعه هي وحدها دون جيرانها . ولكن بدلا من أن تبادر الى الاعتذار مما بدر منها نحوي ونحو جيرانها أفهمتني أنها حرة في بيتها تفعل ما تشـاء وان « اللي مش عاجبـه يتفضل يعزل مـن غير مطرود » . ولما كنت لا أجيد فن المشـاجرة مع الجيران ، فقد جـررت أذيال الفشل وانسحبت دون أن أنبس ببنت شفة . ومنذ ذلك اليوم وهي تبالغ في رفع صوت الراديو امعانا في مضايقتي وتحديا لي . فهل يوجـد قانون يحميني من تصرفات هذه السيدة ويبعد أذاها عني ويريح أعصابي من صوت مذياعها ؟



لا يا سيدتي لا يوجـد مع الاسف قانون يحميك من تلك السيدة التي لا تقيم وزنا للجيرة وحقوقها .

خليل صابات



هذا هو استفتاء نفسى يجب ان تجيب عليه كل فتاة مقدمة على الزواج . يجب أن تكون الاجابة بمنتهى الدقة والصراحة . فكرى مرتين قبل ان تجيبى على اى سؤال . اعرفى نفسك بنفسك .

هل هو رجل أحلامك ؟

١ ــ هل ينسجم معك فى أوقات الحديث فقط ؟
٢ ــ هل يسألك رأيك فى كل مشاكل الحياة ؟
٣ ــ هل يحرص على مجاملتك فى كل المناسبات ؟
٤ ــ هل يتحفظ فى معاملته لك وأنتما على انفراد ؟
٥ ــ هل يفى بكل وعوده ومواعيده معك ؟
٦ ــ هل يدلى اليك بنصائح خاصة بتصرفاتك ؟
٧ ــ هل يستطيع السخرية من نفسه فى بعض الاحيان ؟
٨ ــ هل يقارن بينك وبين الفتيات الاخريات أحيانا ؟
٩ ــ هل يهتم كثيرا اذا اكتشف خطأه وصوابك أنت أحيانا ؟
١٠ ــ هل يبدى اهتمامه بالملابس التى ترتدينها ؟

اذا أجبت ب (لا) على سؤالين أو ثلاثة فأكثر من بين هذه الاسئلة باستثناء كل من السؤال السادس والثامن والتاسع فانني أنصحك بتغيير خطتك أو نظرتك نحو خطيبك فهو قطعا ليس برجل أحلامك . ان الامر يحتاج لسرعة فلا ترددى ، وكونى حازمة .

وهل أنتِ فتاة أحلامه ؟

١ ــ هل تشعرين بعاطفته خالصة لك ؟
٢ ــ هل تستطيعين مناقشته فى الموضوعات الهامة دون ابداء رأيك الشخصى ؟
٣ ــ هل تفهمين كل تصرفاته وأحواله ؟
٤ ــ هل تستطيعين تحمل مضايقات أقاربه وقريباته ؟
٥ ــ هل تستطيعين الاندماج والانسجام فى أجوائه ومجالاته ؟
٦ ــ هل تحرصين على مسايرته فى كافة آرائه ؟
٧ ــ هل تعنين بتجميل نفسك حين تلقينه ؟
٨ ــ هل تضحين أحيانا فى سبيل ارضائه والتقرب اليه ؟
٩ ــ هل تفكرين فى أمور المنزل الذى سيجمعكما حينما تتزوجان ؟
١٠ ــ هل تفكرين كثيرا فى الاستحواذ على بعض الكماليات بعد الزواج ؟

اذا أجبت بنعم على كل الاسئلة فمعنى ذلك أن شخصيتك قد ذابت فى شخصيته وفى هذا خطورة قد تؤدى الى بعض الشقاء فيما بعد . ان الاجابة النموذجية لا بد وأن يكون فيها اجابتان أو ثلاث (لا) ، ولكن بشرط أن تكون هذه ال (لا) بعيدة عن كل من السؤال الثالث والخامس والثامن

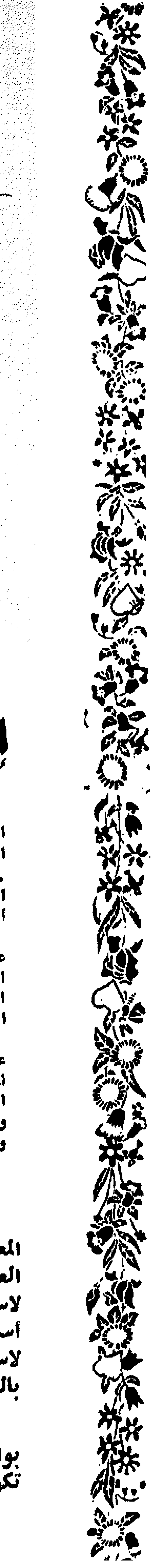
وهل يوافق كل منكما الآخر ؟

١ ــ هل تشعران بارتباط كبير فى أوقات الشدة وأوقات المرح ؟
٢ ــ هل ينسجم كل منكما مع أقارب الآخر ؟
٣ ــ هل تحرصان على توفير بعض نقودكما أحيانا ؟
٤ ــ هل يشغل خطيبك منصبا يوفر له دخلا محترما ؟
٥ ــ هل يحرص كلاكما على صداقة الآخر تمام الحرص ؟
٦ ــ هل أنت مستعدة للانتقال معه الى حيث تستدعيه وظيفته ؟
٧ ــ هل اتفقتما على مستقبل أطفالكما فيما بعد ؟
٨ ــ هل يصرف خطيبك بعض نقوده فى أبواب تجهلينها ؟
٩ ــ هل يصفه أقاربك أو صديقاتك أحيانا بالعصبية ؟
١٠ ــ هل تنتابه الغيرة ان رآك تحادثين غيره ؟

الاجابة عن الاسئلة السبعة الاولى يجب أن تكون ب (نعم)

أما الثلاثة أسئلة الاخيرة فيجب أن يجاب عنها ب (لا) .

اقدمى على الزواج من خطيبك ان كانت اجابتك متفقة مع ارشاداتى . وتهنئتى لك مقدما



ابتسمي دائماً

ان الابتسامة الجميلة يا سيدتي هبة من السماء . فابتسمي دائما تبتسم لك الحياة .. وللاسنان دخل كبير في اظهار جمال ابتسامتك فلاحظيها على الدوام ولا تهملي امرها ...
وينبغي على كل سيدة عاقلة ان تتردد على طبيب اخصائي في الاسنان مرتين في السنة على الاقل حتى يعمل على حماية اسنانها وازالة كل ما قد لا تصل اليه الفرشاة أثناء الاستعمال اليومي .
ان اسنانك يجب ان تكون ناصعة البياض على الدوام وقليل من السيدات من يعرف الطريقة الصحيحة للحصول على هذه اللمعة الجذابة . ان استعمال الفرشاة والمعجون له أصول وقواعد يجب أن تراعى. واليك بعض الارشادات لاتباعها بدقة :

١ ــ لا تحركي الفرشاة بعد وضع المعجون عليها بعرض أسنانك فهذه العملية مضرة باللثة وغير مفيدة لاسنانك • حركي الفرشاة بطول أسنانك من أعلى الى أسفل بالنسبة لاسنان الفك الاعلى ومن أسفل الى أعلى بالنسبة لاسنان الفك الاسفل

٢ ــ لاحظي بدقة ايصال المعجون بواسطة الفرشاة الى الفجوات التي قد تكون بين بعض أسنانك •

٣ ــ مضمضي فمك بعد ذلك بعناية مرتين أو ثلاث مرات •

٤ ــ اغسلي فرشاتك في ماء دافيء وعرضيها للهواء حتى تجف •

٥ ــ اعملي دائما على أن يكون في حوزتك فرشتان بدلا من فرشاة واحدة واطرحي جانبا فرشاتك المستعملة اذا لاحظت أي خلل طاريء عليها واستعملي الاحتياطية •

٦ ــ ان حجم الفرشاة مسألة ترجع الى اختيارك الشخصي ولكن أحد الخبراء ينصح باختيار الفرشاة صغيرة الحجم • لانها أسهل في الاستعمال على الوجه المطلوب • كما أنه ينصح بتنظيف الاسنان أربع مرات يوميا• قبل الافطار وبعد الافطار وبعد الغداء وبعد العشاء

٧ ــ ان معاجين الاسنان متعددة وكل منا له نوعه المفضل ولكن على الرغم من ذلك يجب عليك ياسيدتي ان تغسلي اسنانك ولثتك بمحلول ملح الطعام المذاب في الماء فهذا المحلول مفيد جدا ضد الجراثيم التي تتكون من الفم وتتسرب الى اللثة •

٨ ــ واذا لا قدر الله وجدت ما يدعو الى استعمالك لطاقم أسنان صناعية ياسيدتي فاني أنصحك بعدم اهمال هذه الاسنان • فان اهمال هذه الاسنان له نفس العواقب الوخيمة التي تحدث اذا أهملت الاسنان الطبيعية • اعرضي طاقم أسنانك على طبيب أسنانك مرتين سنويا لهذا الغرض • كما يجب عليك غسل هذا الطاقم بالماء والصابون يوميا •

نصائح لابد منها

١ ــ عندما تستيقظين من نومك مضمضي فمك بماء دافيء ثم فرشي اسنانك بفرشاة جافة بعد ان تضعي عليها معجونا للاسنان .

٢ ــ فرشي اسنانك ثلاث مرات في اليوم بعد تناول الطعام

٣ ــ اذهبي الى طبيب الاسنان مرة كل ستة اشهر لينظف اسنانك تنظيفا كاملا .

٤ ــ لا تستخدمي اسنانك في اعمال لم تخلق لها . فان هناك سيدات فقدن ابتسامتهن الجميلة لانهن حاولن كسر بعض الاجسام الصلبة بها .

٥ ــ ان شعرت بأي الم في اسنانك بادري بالذهاب الى طبيبك ولا تهملي امرها ابدا .

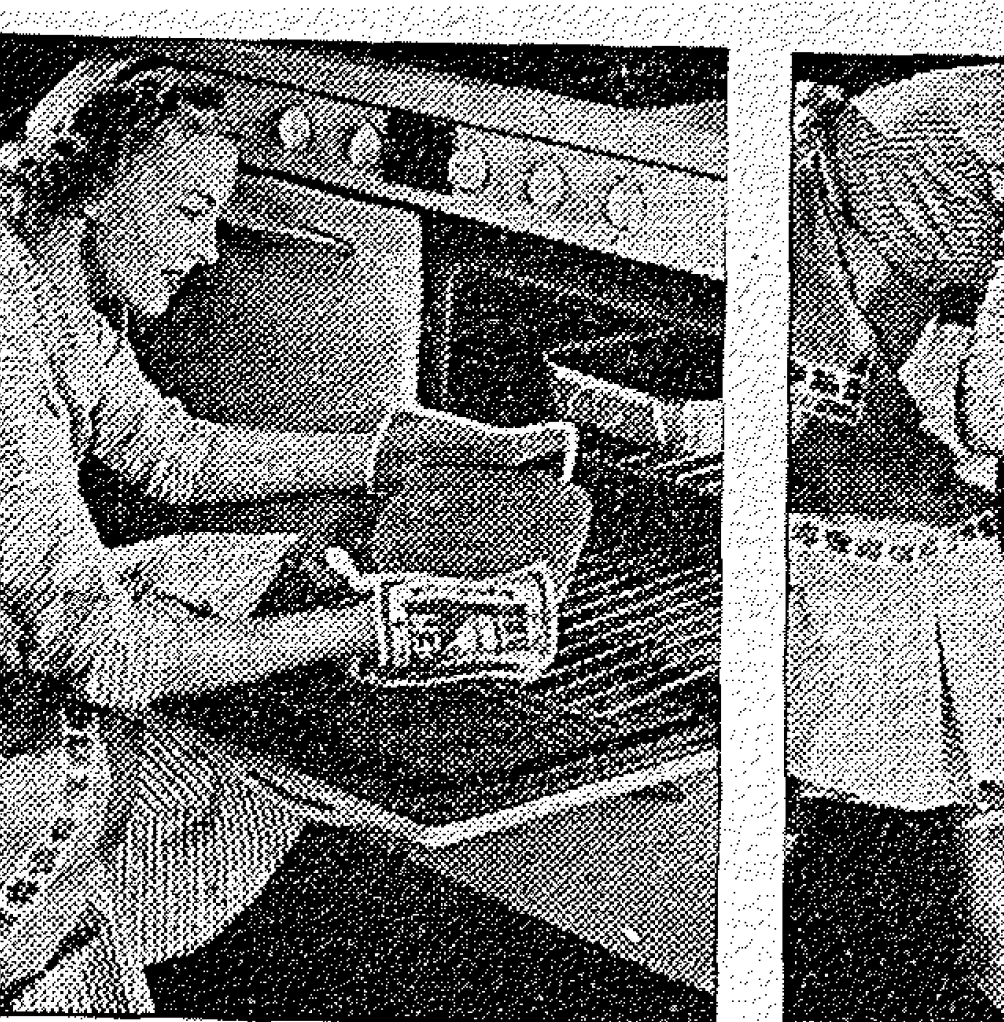
٦ ــ اياك والسوائل المثلجة فانها تؤذي الاسنان خاصة ان تناولت قبلها او بعدها شيئا ساخنا .

٧ ــ اختاري معجونا من نوع جيد يصفه لك طبيبك لان هناك معاجين لا توافق كل لثة .

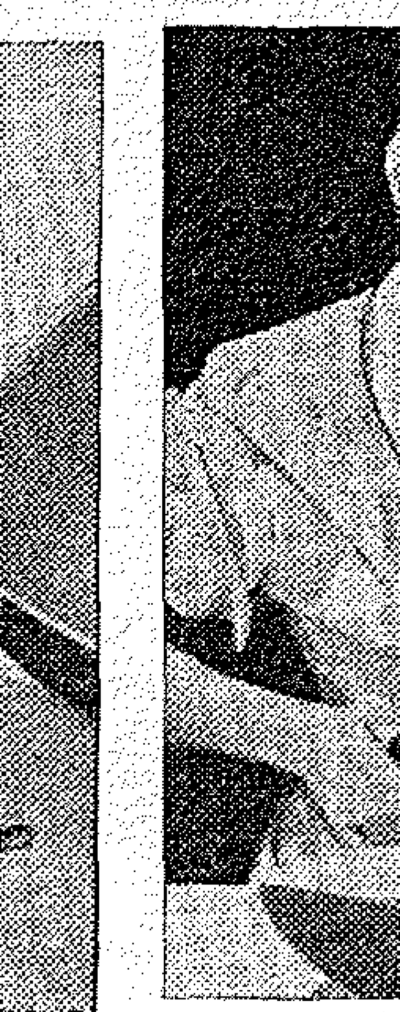
٨ ــ اتبعي هذه النصائح تضمني اسنانا سليمة .

أخطاء يجب تلافيها





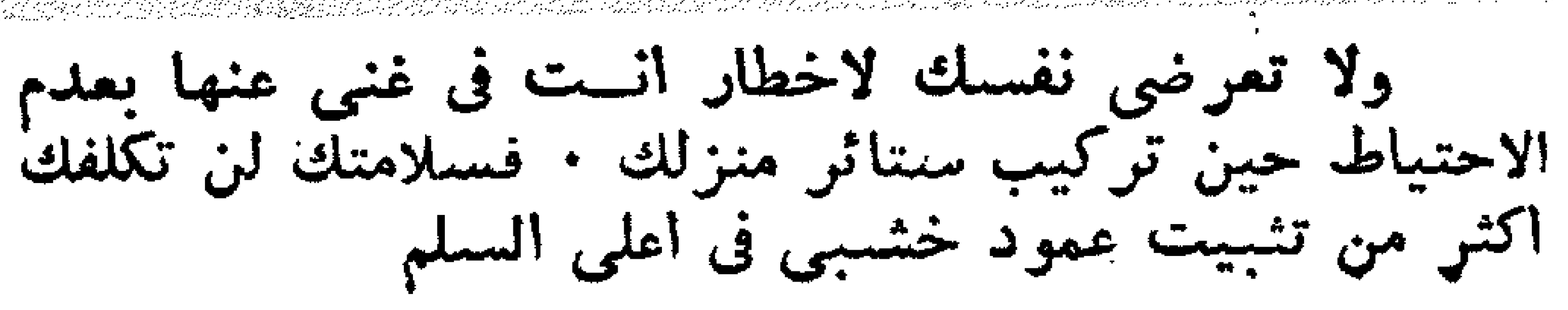
لا ريب فى أن خطر حرق يديك مما تتعرضين له باستمرار وأنت تتناولين أطعمتك من فرن منزلك • ولتفادى ذلك عليك باستعمال قفاز يحمى يديك •





لا تحاولى فتح علب الاطعمة المحفوظة بغير الآلة المخصصة لها حتى لا تجرحي أصابعك • بل تأنى فى هذه العملية واستعملى الالة المبينة فى الصورة •





ولا تعرضى نفسك لاخطار انت فى غنى عنها بعدم الاحتياط حين تركيب ستائر منزلك • فسلامتك لن تكلفك اكثر من تثبيت عمود خشبى فى اعلى السلم



اتبعى اذن هذا النظام الغذائى مرة فى الاسبوع :



الساعة التاسعة صباحا :

كوب ماء ساخن وتفاحة واحدة .

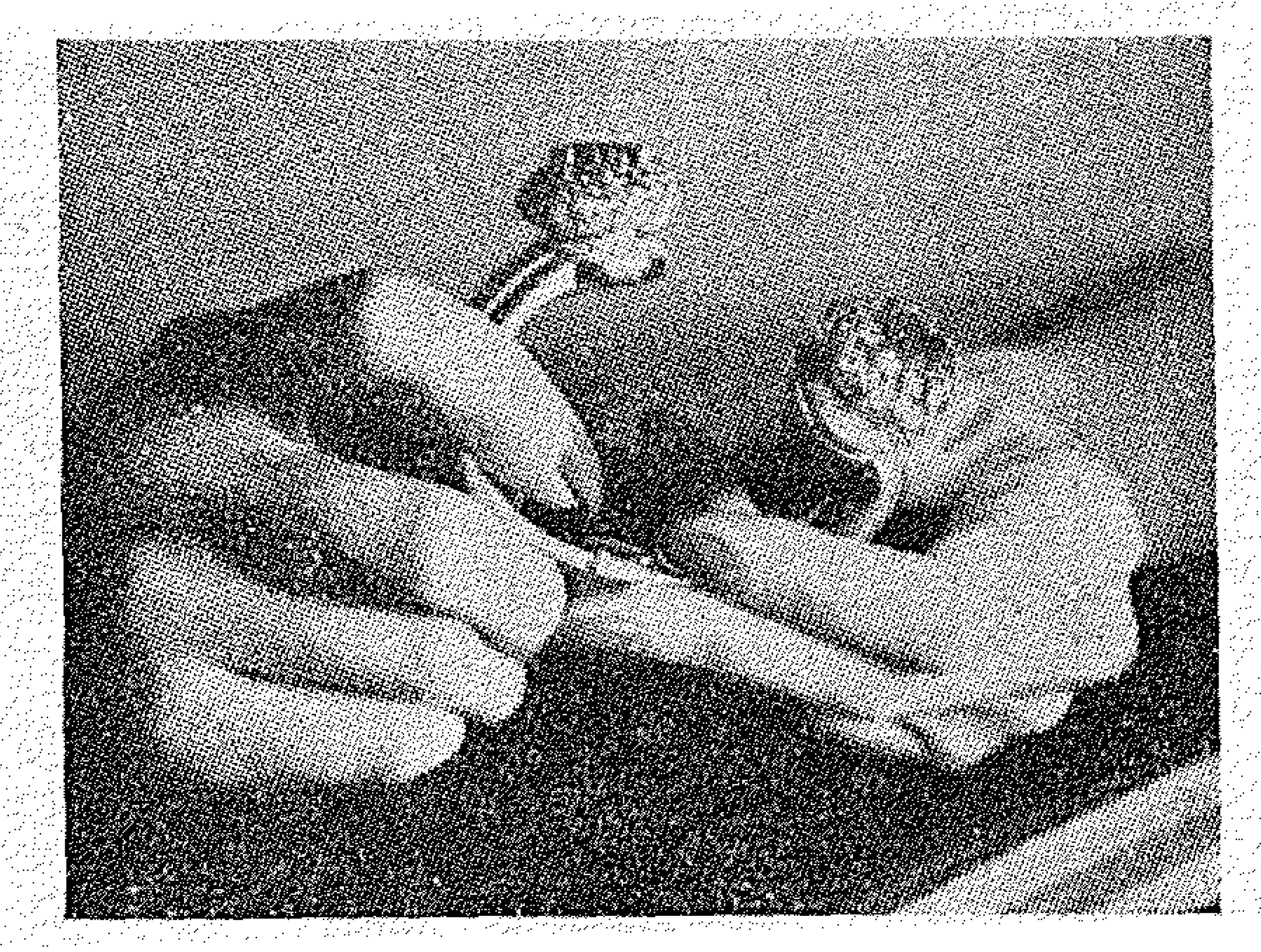
الساعة الواحدة بعد الظهر

جزرتان مجروشتان وعليهما عصير ليمونه .
فجلتان مجروشتان
بصلة بيضاء
كرنب مقطع
قطعه خس طازجة مع ملعقة زيت زيتون وعصير ليمونة وطماطم ومقدونس ورجلة .

اعتنى بجمال يديك

ان قارىء الكف فى امكانه معرفه مستقبلك بمجرد النظر الى كف يدك كما أن الاشخاص العاديين فى امكانهم الحكم عليك بمجرد النظر اليهما . ان يديك تظهران نوع هواياتك والاعمال التى تمارسينها . ان الايدى تحتاج الى رعاية وعناية كسائر أجزاء الجسم

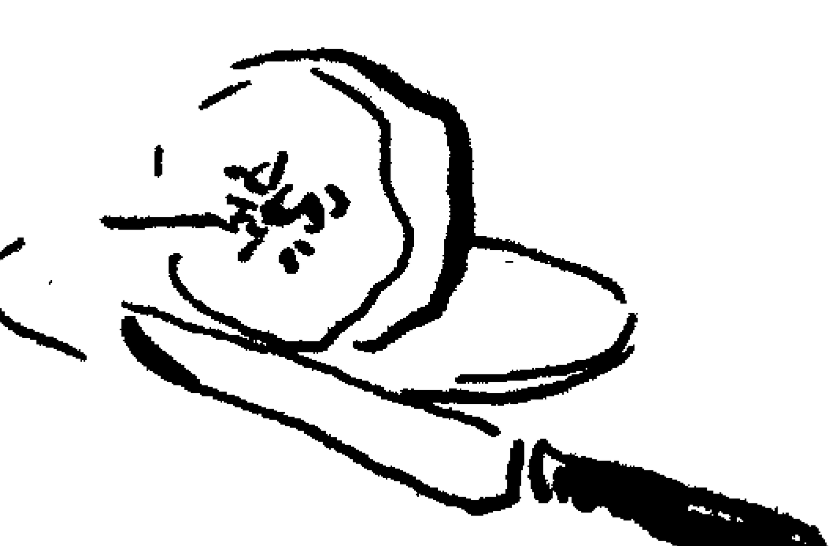
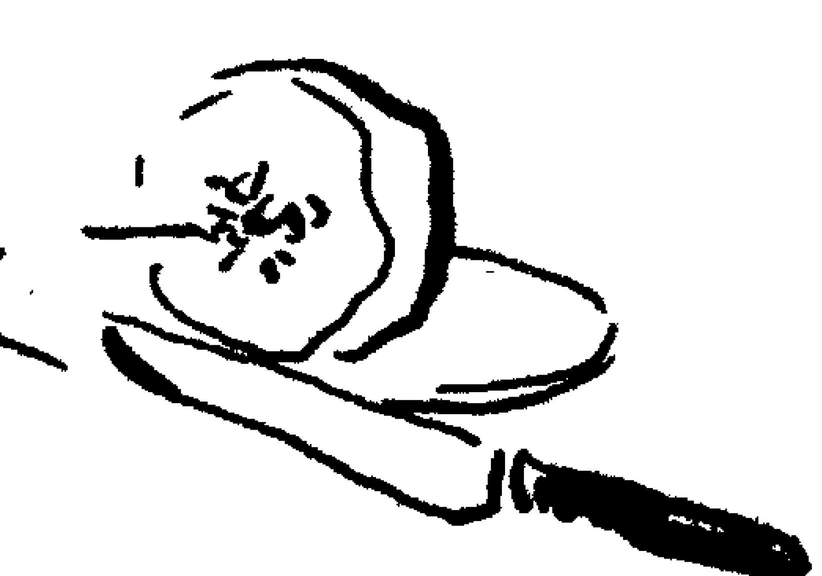
ان الاصول التى يجب أن تتبعيها حتى تحصلى على أيد جميلة ورشيقة قليلة محددة . ان ألف باء هذه الاصول تكمن فى كلمة واحدة هى « النظافه » . ووسائل النظافة معروفة . انها الماء والصابون . وبما ان الايدى هى أكثر أجزاء جسم الانسان تعرضا للجو بتقلباته المعروفة والماء فان جلدهما هو بالتالى أكثر هذه الاجزاء عرضة لفقدان حالته الطبيعية . احتفظى على الدوام بجوار مرآتك أو فى احد أدراج دولابك أو على أحد أرفف مطبخك ببعض من كريم الايدى بحيث يكون فى متناول يدك كلما غسلتها دلكيهما عقب الغسيل بقليل من هذا الكريم . ستجدين صعوبة فى البدايه ولكنها سرعان ما تصبح روتينا طبيعيا . اننى أنصحك بالعنايه بأمر التدليك . ابدئى بكل اصبع على حده من أسفل الى أعلى ثم كررى العملية من أعلى الى أسفل عدة مرات . ولا تنسى البشرة السطحية ليدك فهو مهم جدا . وعند النوم عليك بالقيام بعملية التدليك من يوم الى آخر . أتركى ليديك فرصة امتصاص الكريم ببطء . ولتفادى ضياع كل أثر للكريم أثناء النوم عليك بلبس قفاز قطنى واسع .



والآن لابد لى من أن أذكر الاظافر . أنها من ضمن مقومات جمال الايدى فلاحظيها على الدوام ولا تهملى من أمرها . اذا كانت أظافرك من النوع الرقيق الذى يسهل خدشه فعليك بالتأمل فورا فى نظام غذائك . تناولى الكثير من الاطعمة التى يكثر فيها الكالسيوم مثل اللبن والسمك والجبن . وهناك نوع من الكريم خاص بالاظافر ياسيدتى استعمليه اذا كان لونها غير طبيعى أو اذا كان نموها بطيئا . ودققى باستمرار فى اختيار لون المانيكير الذى تستخدمينه . ان هذه الالوان يجب أن تكون منسجمة مع لون بشرة يديك .

وأخيرا ياسيدتى ان حركات يديك يجب أن تكون معبرة . لا تعجبى من قولى هذا . ان فى استطاعة الايدى مثل الاعين سواء بسواء ان تكون معبرة . كونى بسيطة على الدوام . لا تتكلفى ولا تستعمليها الا حينما تجدين هناك داعيا ، لذلك . اقتصدى فى حركاتك قدر الامكان . والان اليك ببعض الحركات التى يجب أن تقومى بها للحصول على رشاقة يديك وجمالها :

الساعة الرابعة مساء

تناولى نصف تفاحة .

الساعة الثامنة مساء

حفنة بسيلة
خرشوفتان صغيرتان طازجتان
نصف حزمة فجل صغير
رجلة وزيت زيتون
ليمونة حامضة

الساعة العاشرة مساء

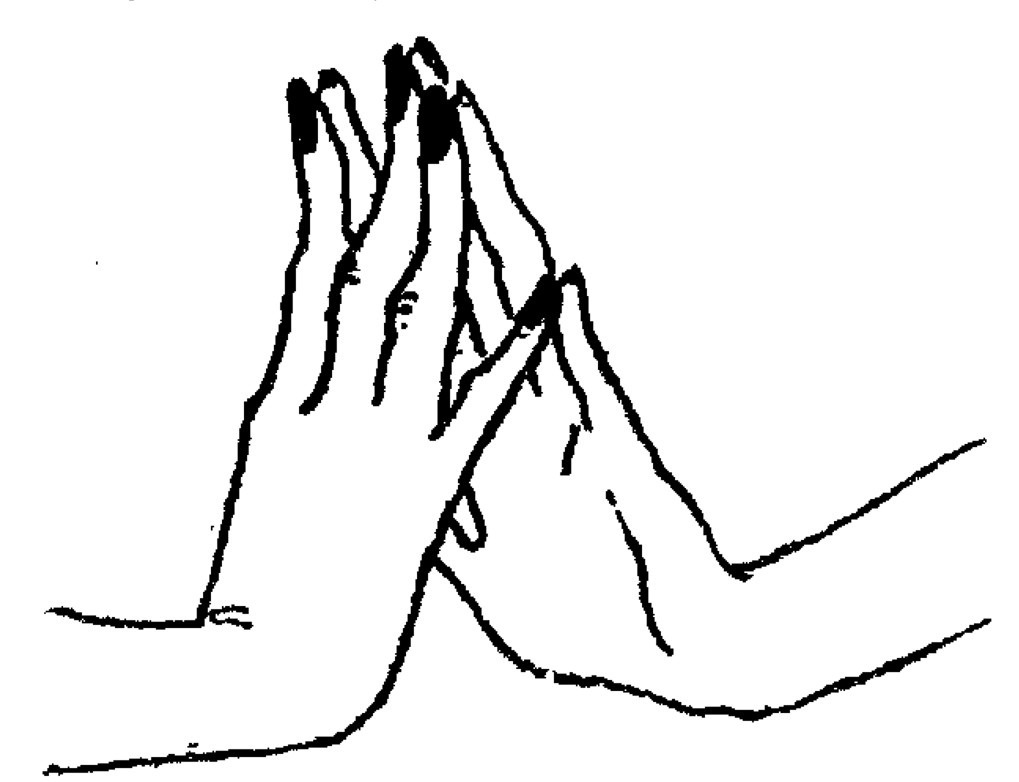




فنجان ماء ساخن



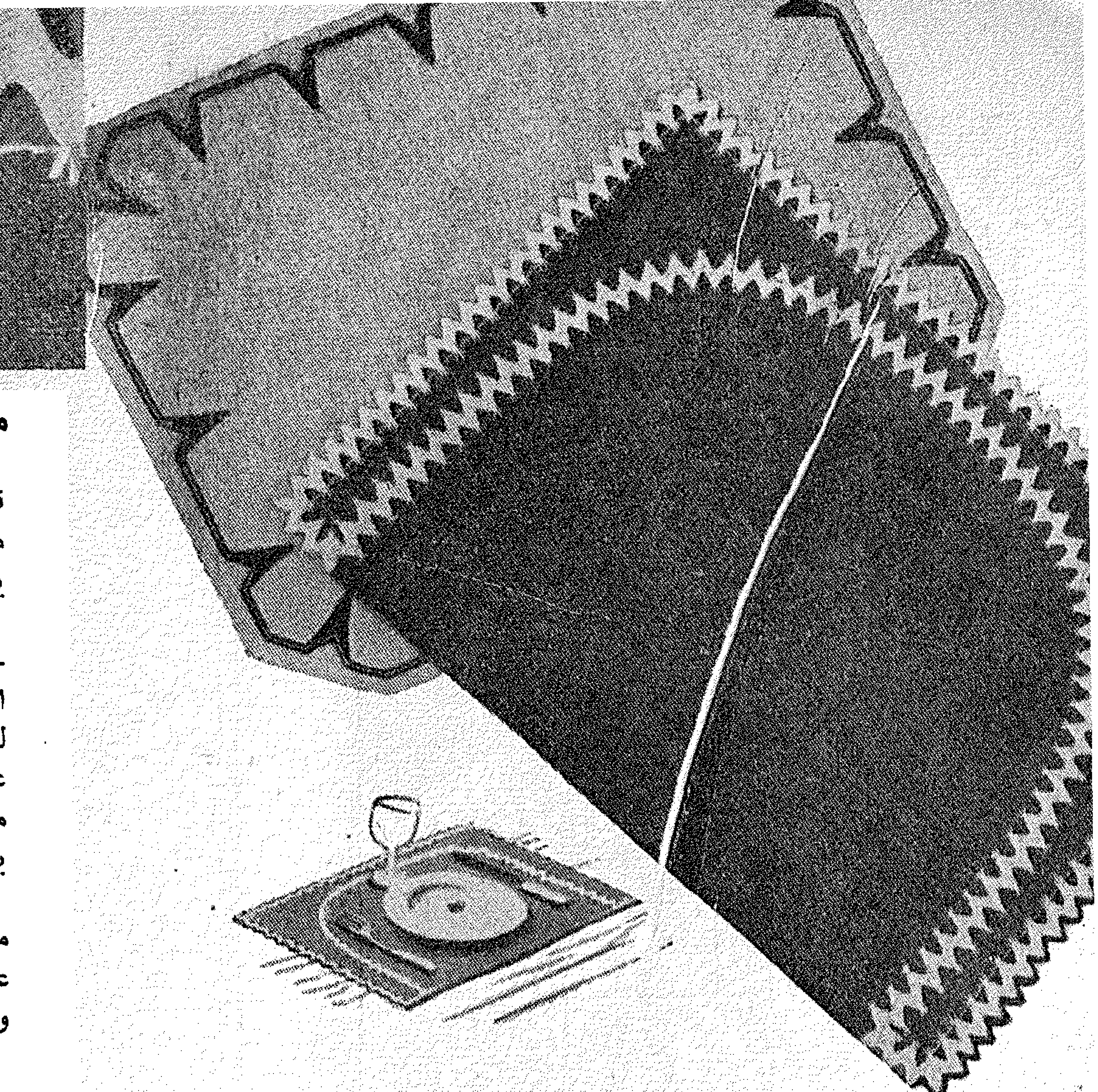
١ ـ اتركى يديك على راحتهما كما هو مبين فى الصورة . هزيهما وهما بهذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية . ان هذه الحركة مفيدة جدا لمفاصل يديك .



٢ ـ قومى بالوضع الموضح فى الرسم واجعلى كل اصبع يضغط على زميله المقابل وكررى هذا خمسا وست مرات . ان هذه الحركة تكسب اصابعك ليونة وقوة .



٣ ـ ثبتى اطراف اصابعك على منضدة بينما تكون يداك مرفوعتين . اضغطى بأطراف اصابعك على المنضدة بينما يكون احد اصابعك مرفوعا من موضعه . كررى هذه العملية بالنسبة لكل اصبع على حدة عدة مرات لمدة عدة ثوان .

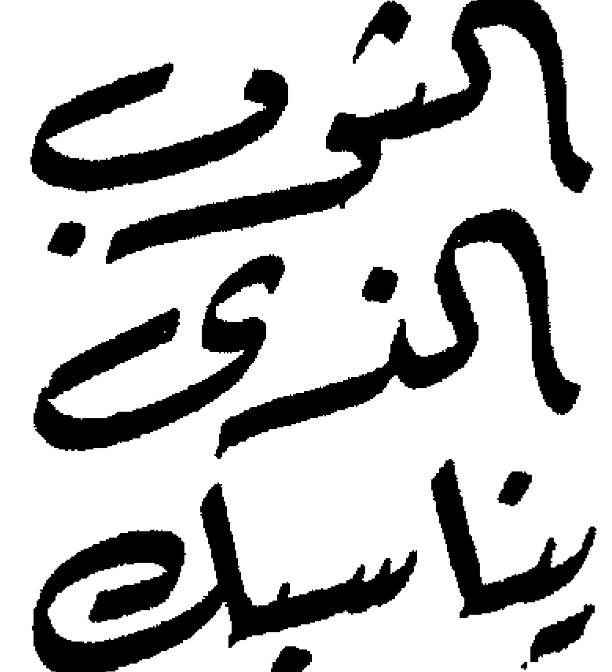


مفارش صغيرة للمائدة

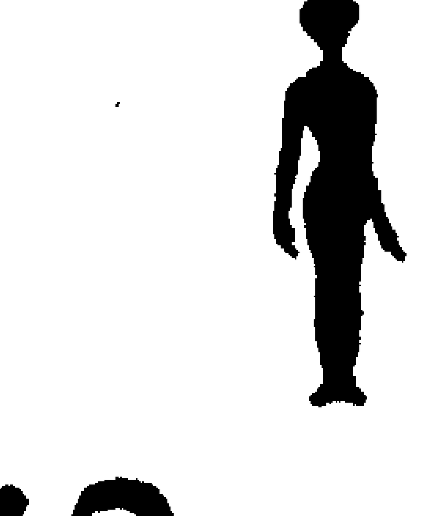
يمكنك عمل هذه المفارش من بواقي قماش التيل الذى فصلت منه فستانا أو ما شابه ٠ ان عمل هذه المفارش لن يكلفك وقتا ولا عناء ٠

وها نحن أولاء نقدم لك أنموذجين جميلين زخرف حرف أولهما بشريط الزيجزاج الجميل ذى اللون المناسب للون القماش ٠ أما الانموذج الثانى فهو عبارة عن وحدة هندسية بسيطة مكررة ، مشغولة بغرزة البوان دى تيج وملونة بلونين مناسبين ٠

ان هذا المفرش الصغير يوضع على مائدة الطعام أمام كل شخص ويوضع عليه الصحن والشوكة والملعقة والسكين وكوب الماء ٠



ان كنت قصيرة وبدينة



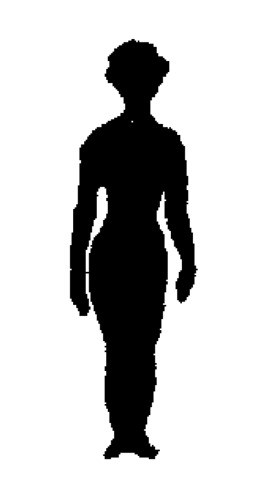
امتنعى عن لبس الثياب الضيقة ارتدى على العموم فساتين طويلة بما فى ذلك الكفاية . البسى جاكتات قصيرة وفضفاضة قليلا على جونيلات مقصوصة قصة مستقيمة لا تختارى فساتين مقفولة كثيرا ، على الاخص ان كان صدرك كبيرا . ونحن نفضل لك الكورساجات التى تنتهى بحرف مدبب والتى تكشف عن العنق . امتنعى عن لبس اللون الرمادى فانه يظهرك بدينة

ان كنت طويلة وبدينة

اختارى الالوان الغامقة والبسى الفساتين البسيطة اى بدون اى كشكشة عند الارداف ٠ تخيرى على العموم اقمشة لا تنتفخ . لا ترتدى معاطف ولا جاكتات واسعة فانها تزيد من حجمك

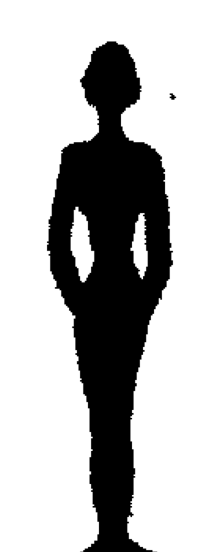


ان كنت قصيرة ونحيفة



اجعلى الجذع يبدو قصيرا لتتركز الاهمية على الساقين . لا تلبسى كورساجات مسطحة خاصة ان كان صدرك صغيرا . اكثرى من استعمال الياقات والفيونكات والدرابية ، والجونيلات الفولان

ان كنت طويلة ونحيفة



قسمى الصدر باحزمة درابية او باحزمة على هيئة الكورسيه ابتعدى عن ارتداء الفساتين الطويلة ان ما يناسبك هو البليسيه الرخص والكورساج الفلو

شنطة لجواربك

ان فى استطاعتك أن تقومى بنفسك بصنع هذه الشنطة المبتكرة . انها مفيدة جدا لمعلمات المدارس المنتدبات للتدريس في غير المدينة التي يعشن فيها فيضطررن للسفر مرة في الاسبوع او مرة فى الشهر .

ويمكن عمل تلك الشنطة من مادة البلاستيك ذات اللون الواحد . ثم تحليتها بخياطة بالورب مستخدمة الخيط الملون . مما يقوى الشنطة ويزيدها جمالا .

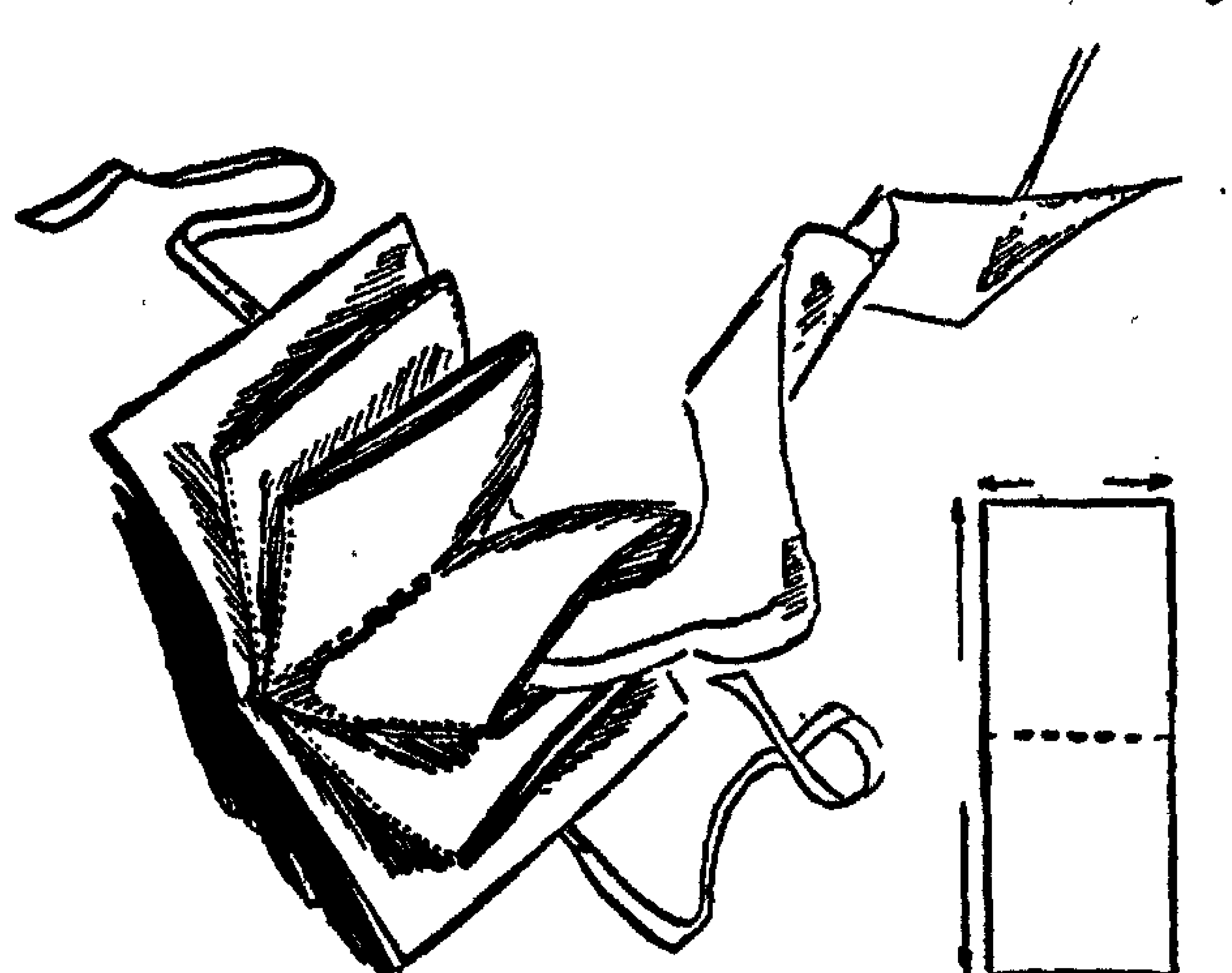
التنفيذ

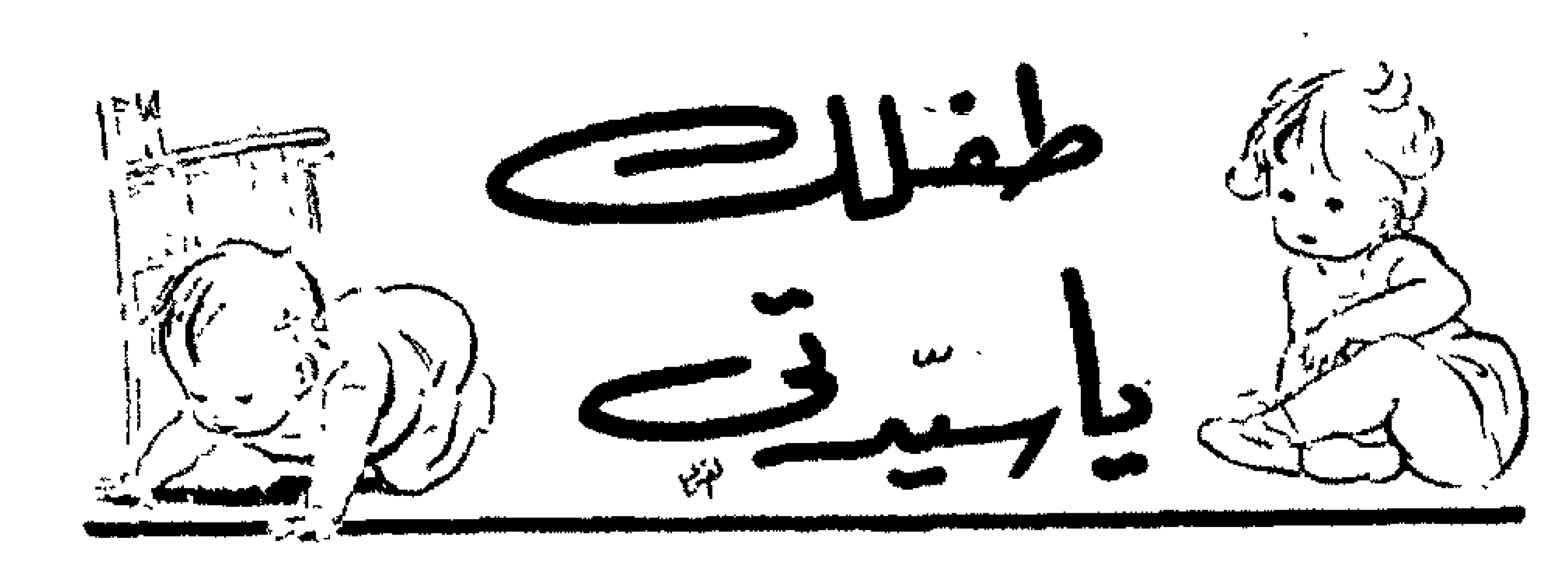
قصى مرة واحدة الباترون الكبير الذى يتكون منه الجزء الخارجي من الشنطة من قطعة البلاستيك وقطعة فانلة وقطعة بلاستيك اخرى . اى ان يقص نفس الباترون ثلاث مرات . مرتان على البلاستيك ومرة على قطعة فانلة . بحيث تكون الفانلة بين طبقتى البلاستيك . خيطى هذه القطع الثلاث ببعضها بالسراجة . ثم نبتيها بالورب من الناحيتين بحيث يكون شكل التنبيت كشكل قطع البقلاوة .

قصى اربع مرات الباترون الصغير الذى يستخدم فى عمل الجيوب الاربعة التى توضع فيها الجوارب .

خيطى الجيوب من الخارج بخياطة فى الوسط تجتاز الاسماك الاربعة للجيوب والبطانة .

خيطى شريطة صغيرة من البلاستيك فى كلا الدفتين واعملى منها عقدة لقفل الشنطة .





لا بد يا سيدتى أنك قد تساءلت فيما بينك وبين نفسك عن فترة النوم والراحة التى من الواجب توفيرها لطفلك .. ان هذا التساؤل يحير أكثر الامهات خاصة فى أشهر الصيف التى كثيرا ما يحين فيها وقت النوم بينما تكون الشمس ساطعة فى كبد السماء وبينما يكون الاطفال فى أوج مرحهم مع لعبهم وزملائهم وغير مستعدين اطلاقا لهجر ما يلهون به . ان النوم ضرورى جدا لصحة طفلك وقوته ونموه فهو يجعل الطفل ينمو بسرعة . واليك الان قائمة تبين عدد الساعات التى يجب أن ينامها طفلك :

عمر الطفل	عدد الساعات
شهر واحد	٢١
٦ شهور	١٨
١٢ شهرا	١٥
سنتان	١٤
٤ سنوات	١٣
٦ سنوات	١٢
٩ سنوات	١١
١٢ سنة	١٠

يجب عليك يا سيدتى أن تعودى طفلك على الاستغراق فى النوم والاستمتاع به تماما ... يجب عليك أن تعوديه على الذهاب الى سريره فى مواعيد منتظمة تماما وكأنه يتناول طعامه أو يأخذ حمامه ... ان الاطفال ينامون نوما هادئا طبيعيا كلما انتظمت مواعيد نومهم وأوقات طعامهم ... واذا كان طفلك من ذلك الصنف الذى لا يستطيع النوم الا فى الظلام وبعيدا عن النور فعليك باسدال ستارة سوداء على نافذة غرفته ، ثم عليك باعادة جو الغرفة الى ما كان عليه عقب استغراقه فى النوم مباشرة .

احرصى دائما على تهوية غرفة نومه ولكن فى نفس الوقت احذرى من الرطوبة فهى مضرة أشد الضرر بصحته . ولتكن ملابس نوم الطفل خفيفة قدر الامكان بحيث تتيح وصول الهواء الى جسد صغيرك وأحسن ملابس أنصحك باستعمالها هى الملابس القطنية الخفيفة .

وينبغى أن تحولى بين طفلك وبين الضوضاء التى غالبا ما تثير أعصابه وتمنعه عن النوم .

حقيقة يوجد كثير من الاطفال ممن يستطيعون النوم فى جو من الضجيج ولكن الراحة التى يحصلون عليها ليست هى الراحة النموذجية المنشودة .

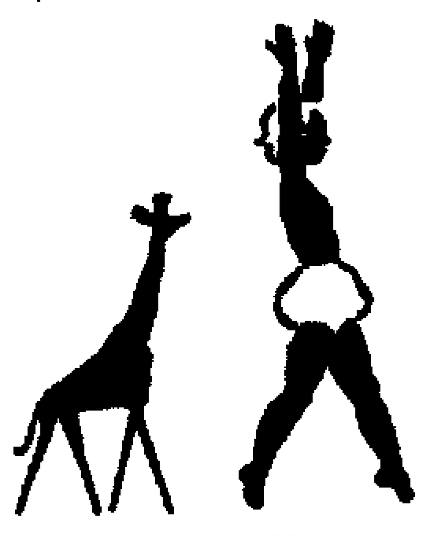
ونصيحتى الاخيرة لك هى ألا تقرنى عملية النوم بعقابك لطفلك . اجعليه يشعر بأن النوم عملية محببة أو على الاقل عملية روتينية كالاكل والشرب تماما .

أم مجربة

العاب رياضية لاطفالك

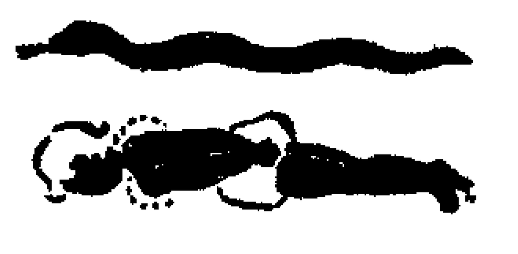
ليس الكبار هم وحدهم فى حاجة الى ممارسة الالعاب الرياضية بل ان الصغار أيضا يستفيدون فائدة كبرى منها . عودى اطفالك من الصغر على أن يقوموا كل صباح بتمرينات رياضية سهلة تكسبهم صحة وقوة ونشاطا .

انهم فى هذه السن يحبون تقليد الحيوانات . فما عليك الا أن تستغلى تلك النزعة عندهم .



الزرافة

امشى على أطراف الاصابع مع شد العنق الى أعلى ورفع الذراعين فوق الرأس . شد الجسم كله بقدر الامكان . (دقيقتان)



الدودة

علاج انحناء الظهر وعظام الكتف الخلفية . تمدد على وجهك وبطنك مع ضم اليدين خلف الظهر وشد الذراعين والساقين . ازحف الان الى الامام



الارنب

انها تقوى عضلات الساقين والفخذين . امش على يديك وقدميك مرتكزا ما امكن على أطراف الاصابع ولتكن حركتك سريعة . قلد الارنب فى عدوه

ظهر الكلب أو القطة :

تليين عظام العمود الفقرى على ساقيك وقدميك مع الارتكاز على الركبتين واليدين . الذراعان والفخذان مشدودة . ادخل الوسط وارفع رأسك واعمل حركة شهيق ارفع الوسط الى أعلى واخفض رأسك . واعمل حركة زفير . قم بهذا التمرين عشر مرات



بطولة

فاتن حمامه

تحية كاريوكا . محمود المليجي . حسين رياض

فريد شوقي . شكري سرحان . فردوس محمد . ثريا حلمي

اخراج جمال مدكور

توزيع ستوديو مصر

حاليا بسينما الكورسال الصيفي والشتوي وسينما حديقة الأزبكية بالقاهرة



لفراش طفلك

عند ما تودين أن تهدى صديقتك أو احدى قريباتك فى مناسبة سعيدة فلا شك أن الافضل أن تكون من صنع وتطريز اناملك وطقم سرير الطفل يتكون فى العادة من ثلاث قطع هى ملاية للحاف وكيس مخده مستديرة وكيس للمخدة المربعة ويحتاج هذا الطقم الى متر وربع أو متر ونصف من التيل العريض المتين واختارى لونا هادئا مثل الازرق الفاتح أو الوردى الهادىء

وابدئى بأخذ مقاس السرير ثم فصلى القماش وخيطيه خياطة نظيفة وارسمى هذه الوحدة البسيطة بشكل رقيق واشتغليها بغرزة الحشو البسيط وغرزة الفرع وأهم شىء أن لا تكثرى من الالوان لان كثرتها تشوه منظر المفرش واستعملى خيطا من ماركة مضمونة وألوانا تنسجم ولون القماش واشتغلى فوق ثنية الحرف عدة خطوط من غرزة الفرع لتعطى المفرش منظرا لطيفا جذابا

للأيام الصبوحة



١ ــ طقم من الجبردين · كورساج مقفــول بسوستة وينتهى بكوت عريض

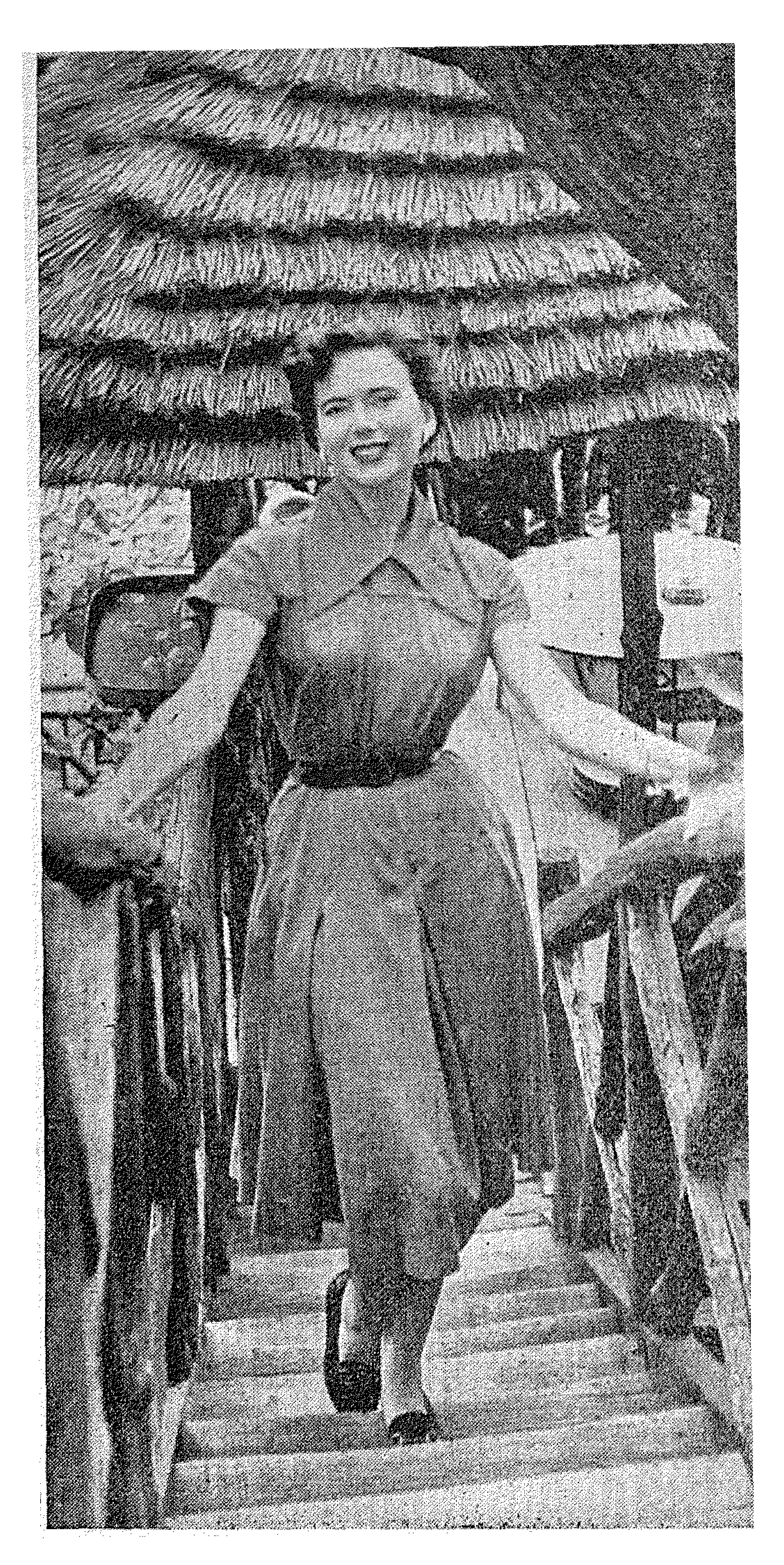
٢ ــ جونيلة من التيل الغليظ مزررة من الخلف ومركبة على حزام عريض

٣ ــ طقم من السبيرج · ذو ياقة بحـرية الجيوب فى خياطة الجانبين ·

٤ ــ ثوب من التويد· الكورساج كروازيه تحته بلوزة جرسيه · الجونيلة كــروازيه أيضا ·

٥ ــ تحت الجونيلة التيل كومبنــزون شورت من التيل المقلم ·

تقدم نينا ريتشى هذا الثوب الشميزيه المصنوع من التوساه لون الكرز . الجونيلة ذات ثنيات غليظة مجوفة . الحزام من الجلد الاسود



نينا ريتشى

ثوب من قماش الكريب الابيض الكورساج مزرر من الامام . الجونيلة بليسيه من أولها الى آخرها



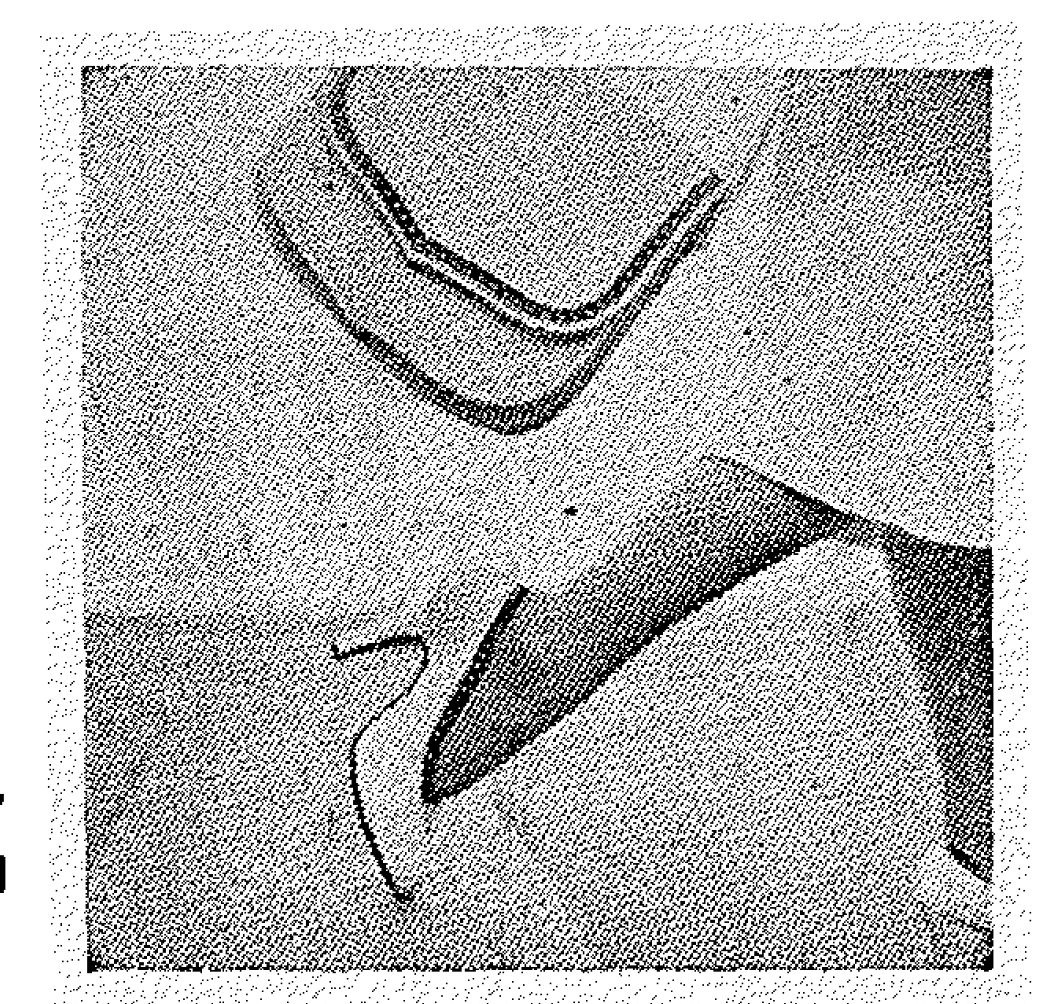
مادلين دى روش

بالنسياجا



تايير واسع من الخلف مصنوع من قماش البيكه تصميم الخائط بلنسياجا

لور بورتييه

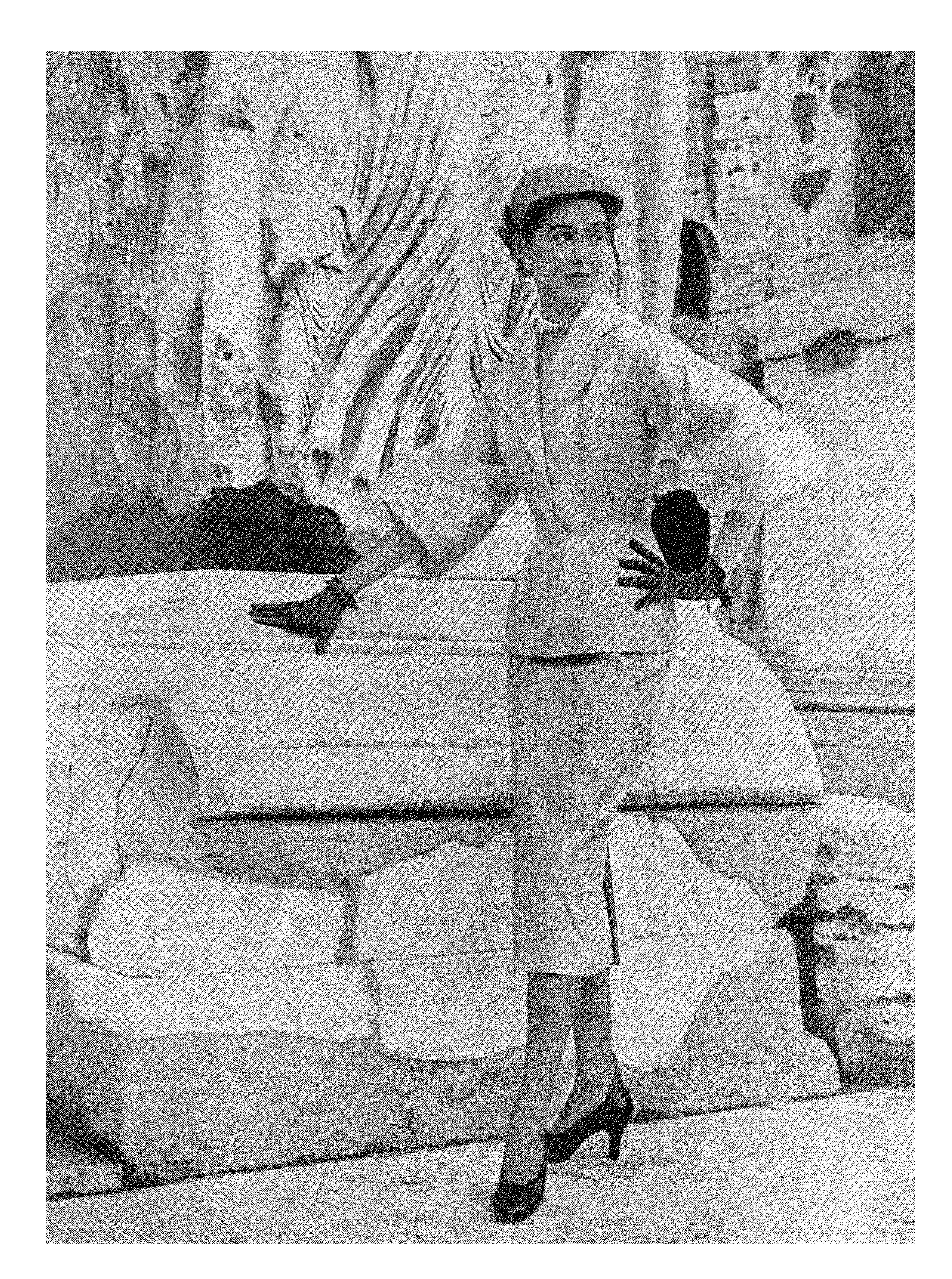


حقيبة وحذاء من الجلد الابيض محلى بشريط اسـود

هذا الثوب الشميزيه المصنوع من قماش التوسورنيل الابيض يقدمه جان ديسيس . ويلاحظ انه بليسيه من الامام وبسيط من الخلف وله كمان صغيران مرفوعان الى أعلى



جان ديسيس





الى اليمين

على هذا التايير الكلاسيك أو الشبيه بالـكلاسيك الذى تقدمه سيمونيتا فيسكونتى نلاحظ هذين الكمين المنتفخين

ان الاكمام المنتفخة هى الطابع الذى يسود جميع دور الازياء فى روما وميلانو • وها نحن أولاء نقدم لك يا سيدتى هذا اللون الجديد من الـذوق الايطالى • ويلاحظ انه أقرب الى التنفيذ لعدم تعقيده •

هذه الشيميزيت ذات الكمين العريضين المنتفخـين هى أيضا من ابتكار سيمونيتا فيسكونتى • أما الجونيلة فبثنيات عريضة •



أعلى : يقدم سكيابارلي هذا الفستان ذا القصة المستقيمة بديكولتيه واسع على شكل قلب وترتدى صاحبته عليه بوليرو أما جان باتو فيقدم هدا البالطو ذا الظهر العريض المحلى ببانستين من الجهتين .



أعلى الى اليسار ، يقدم جوبير دى جيفنشى هذا الفستان المـــزرر من الخلف وقد ظهرت تفاصيله فى الرسم يقدم جان ديسيس هذا الفستان ذا المنشور الى أسفل أعلى الى اليمين ، الياقة الضيقة والجونيلة الفضفاضة٠ ان الرسوم الثلاثة المنشورة الى اليمين تعطى فكرة كاملة عنه ٠



هذان الثوبان هما آخر ما وصلنا من باريس لموسم الخريف فالى اليمين نرى ثوبا يرتدى لبعد الظهر من التيل الاسود وهو ضيق من الوسط بياقة واسعة . اما الاكمام فهى تصل الى ما تحت المرفقين . والفستان الآخر عبارة عن روب مانتو محلى بثلاثة ازرار مستديرة بيضاء ويلاحظ الضيق الظاهر عند الوسط . الياقة مرتفعة الى اعلى

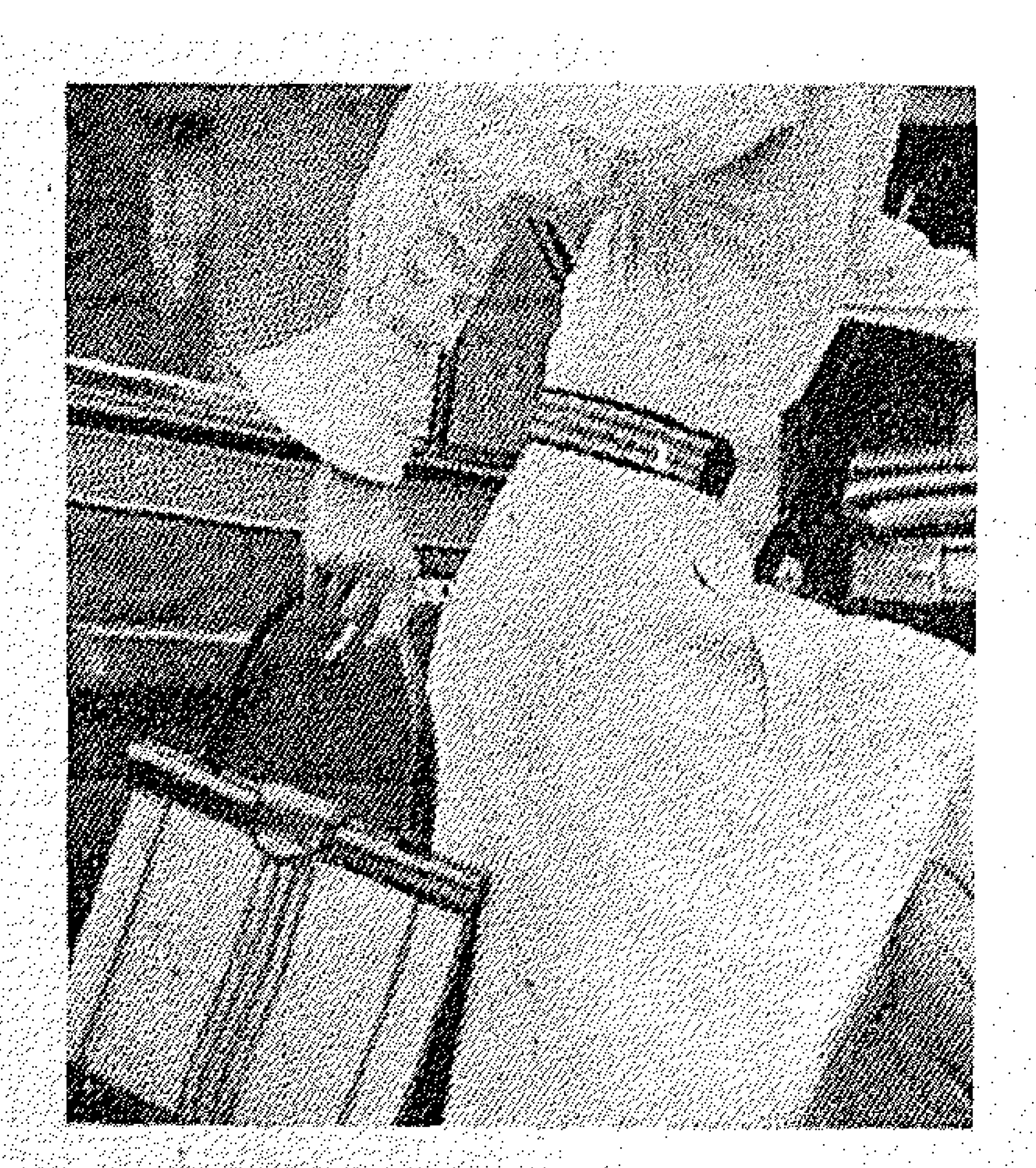


حزام و حقيبة

من القش المقوى بالجلد الاسود ابتكار كريستيان دبور

قبعة و حذاء

من تيل القطن موشى بخيوط ذهبية ابتكار جاك فاته

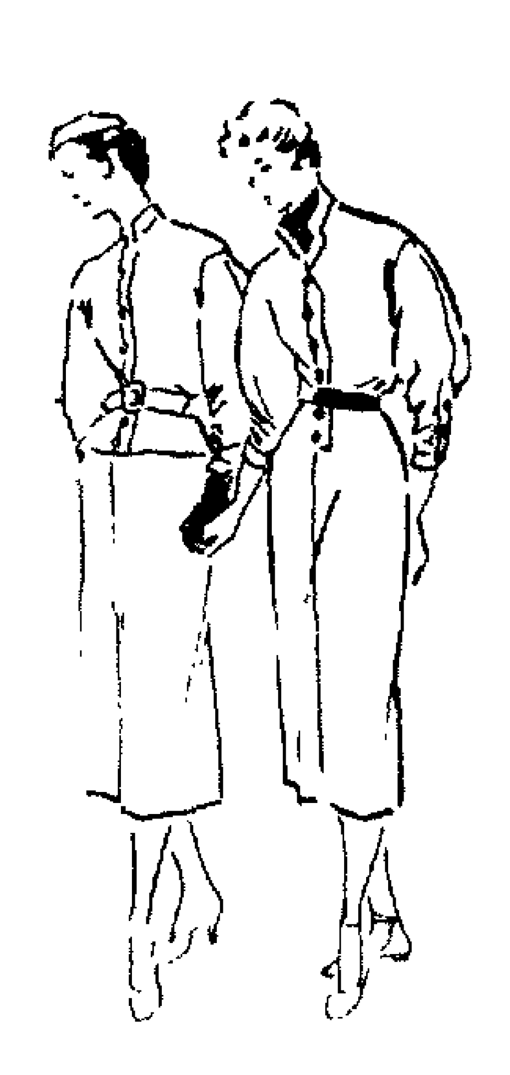




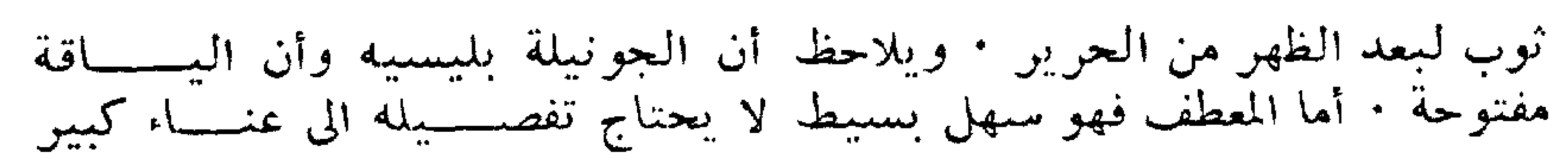


فستان للسهرة ابتكار سكياباريللي وهو من الشانتونـــج الازرق والابيض المخطط . ويلاحظ أن الاتساع مردود الى الخلف

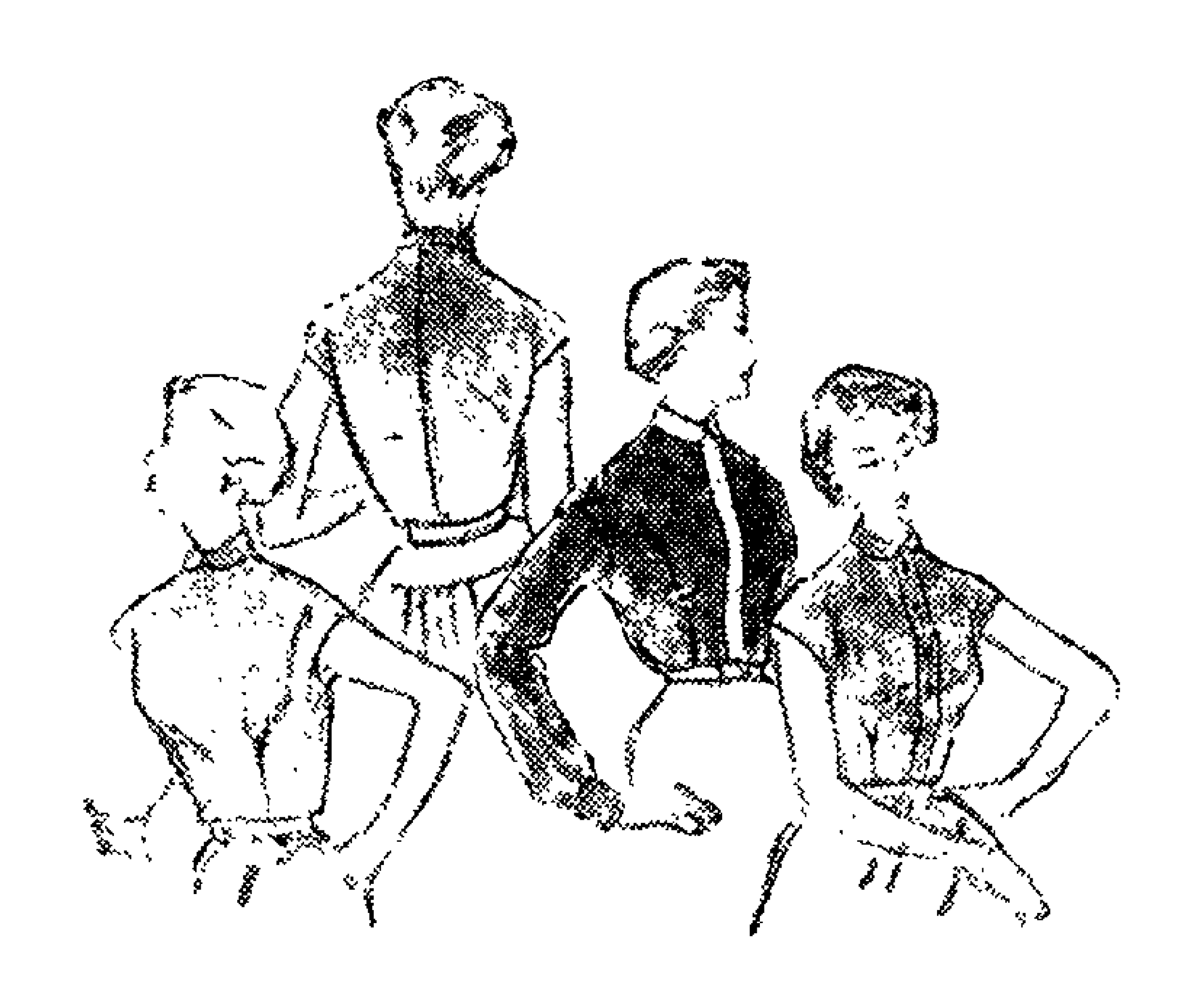






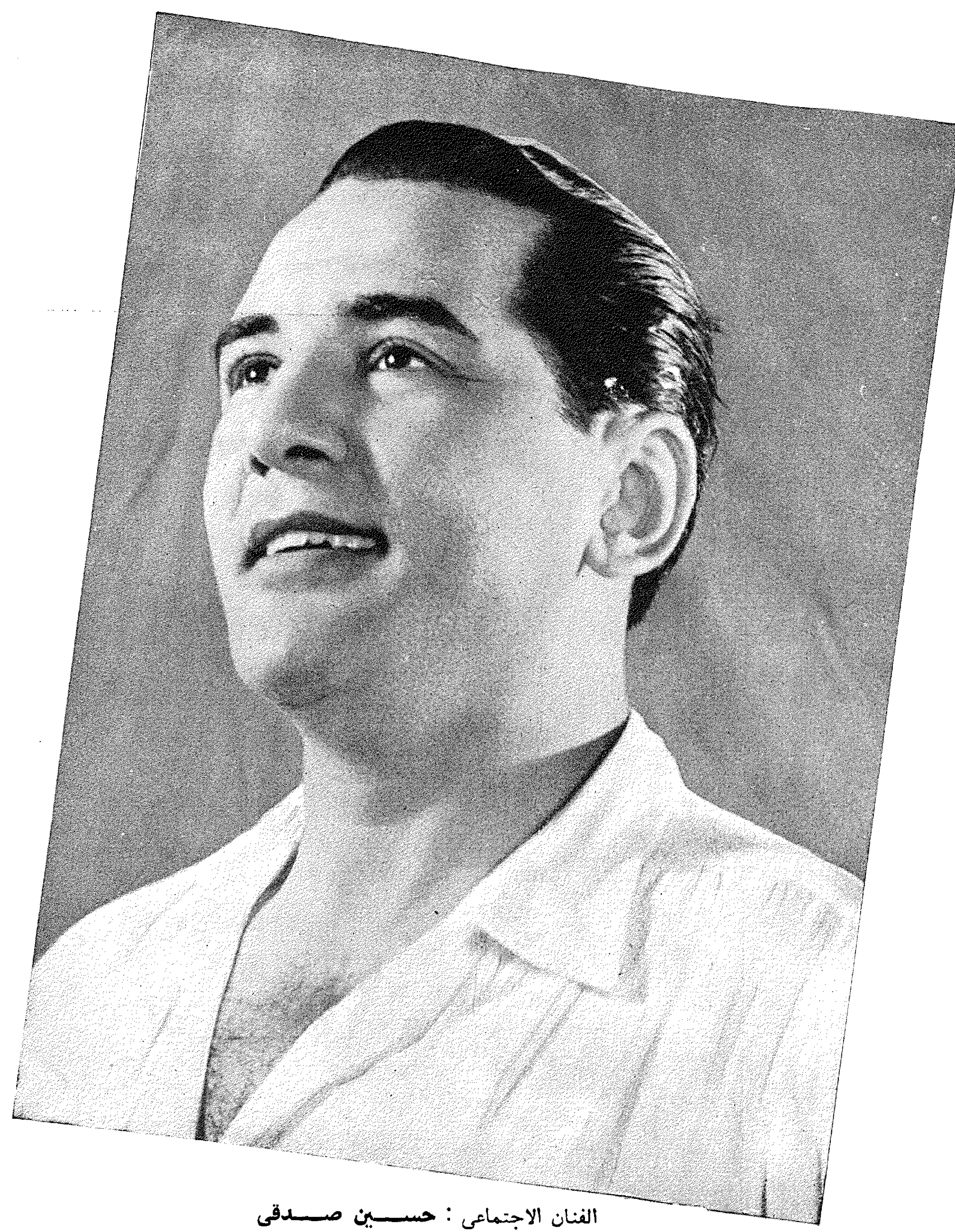


ثوب لبعد الظهر من الحرير · ويلاحظ أن الجونيلة بليسيه وأن اليـــاقة
مفتوحة · أما المعطف فهو سهل بسيط لا يحتاج تفصـــيله الى عنـــاء كبير





تايير من الحرير الاسود وهو عبارة عن جاكيت مفتوحة تظهر حزاما أحمر
عريض من قماش الحرير · أما الجونيلة فضيقة ومستقيمة ·



الفنان الاجتماعى : **حسين صدقى**

يقدم بكل فخر الفيلم الاجتماعى الموسيقى **((البيت السعيد))**
من انتاجه واخراجه وتمثيله

حاليا : بسينما حديقة النصر والليدو ورويال بالقاهرة
وسينما الهمبرا وركس بالاسكندرية



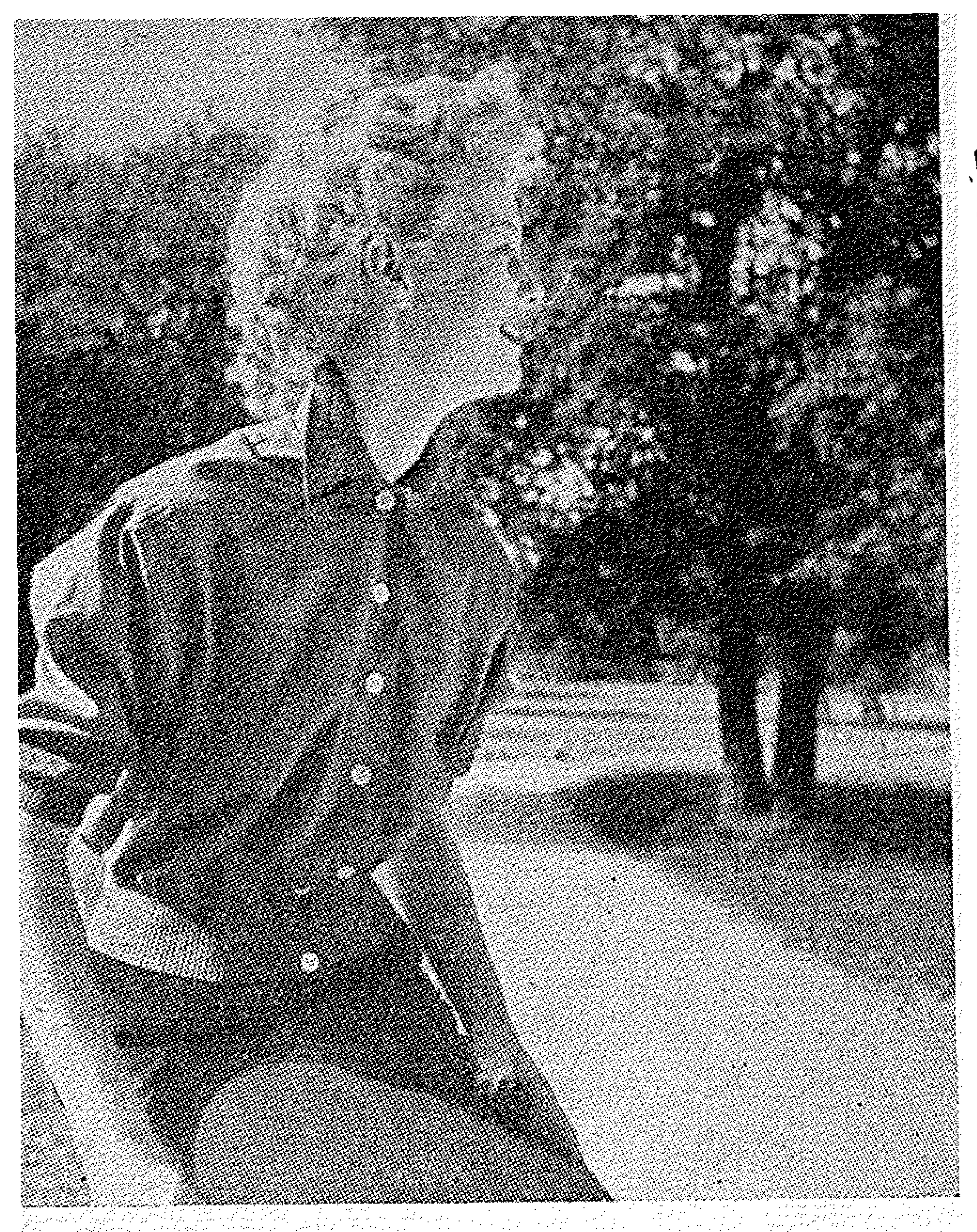
يقدم جان ديسيس هـــذا التايير من قماش ابيض يعـــرف باسم عش النمل وهو يرتدى لبعد الظهر



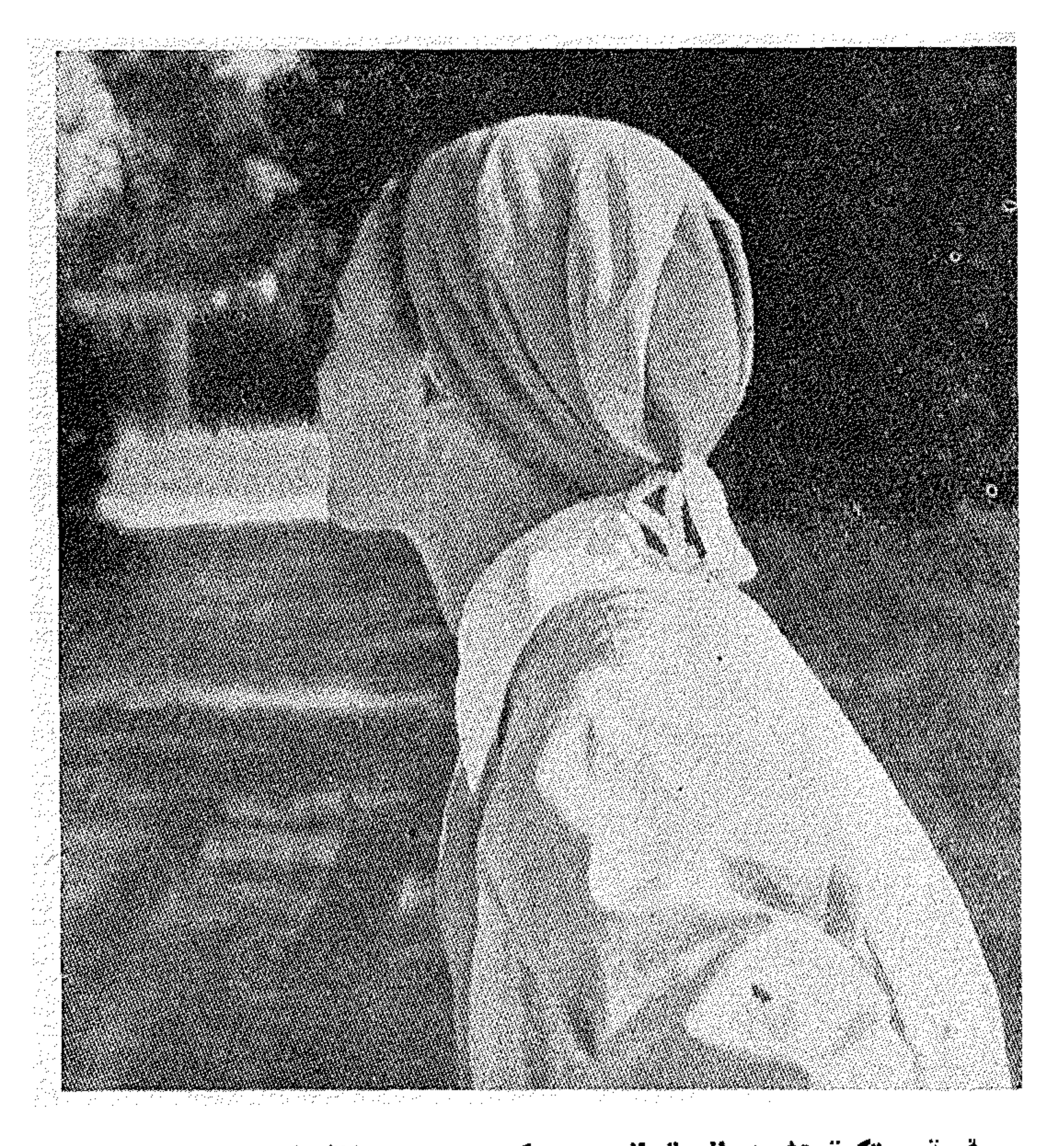
اما مدام كارفن فانها تقدم هذا الثوب ذا الجونيلة الواسعة المصنوع مـــن التيل الموشى برسومات تمثل مناظـر جزر الهند الشرقية


لحفلات
العرس


وللعرائس



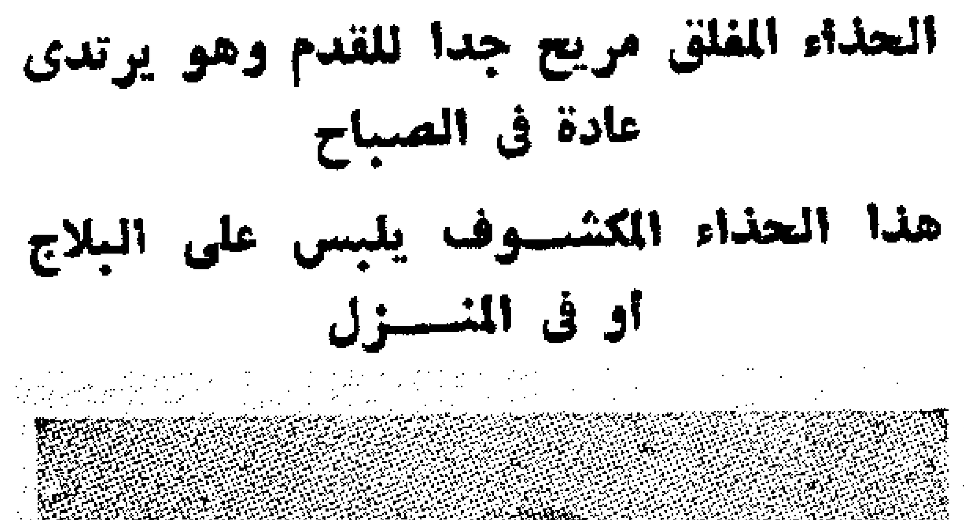
ان هذه البلوزة المقفولة المصنوعة من القطيفة الزيتي ترتديها طالبات الجامعة في اوروبا وأمريكا . وهي كما تلاحظين سهلة الصنع ولا تكلف كثيرا



قبعة مبتكرة تشبه العمة الى حد كبير وهي محلاة بكوردون ابيض ومحسورة قليلا الى الخلف

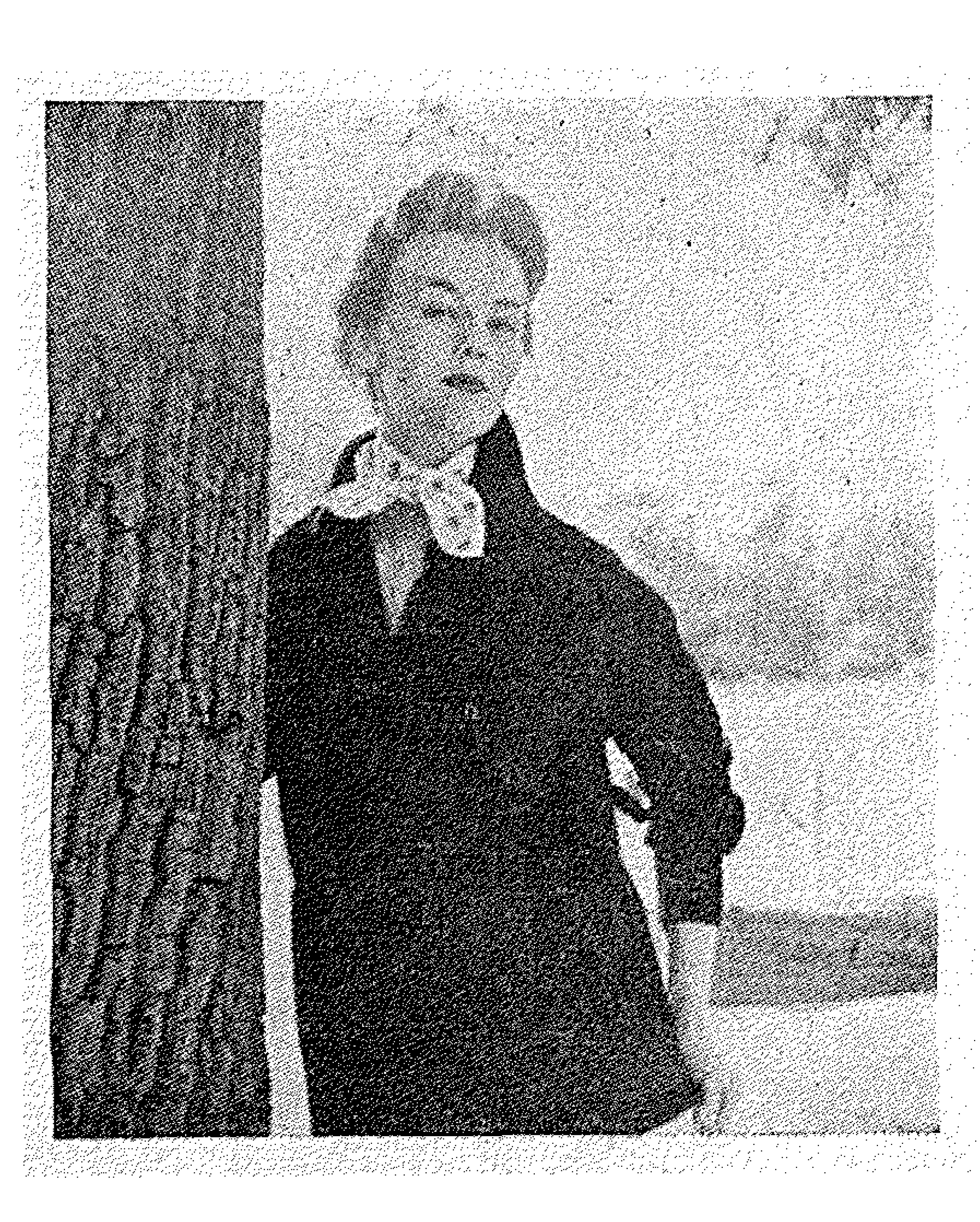
الحذاء المغلق مريح جدا للقدم وهو يرتدى عادة في الصباح

هذا الحذاء المكشوف يلبس على البلاج أو في المنزل









هذه الجاكيت من القطيفة ترتدى للنادى وبها جيوب

فستان شيمزيه من السوداه لون الكرز الكورساج والجونيلة بليسيه . الحزام من الكريب الازرق . الياقة مرتفعة الى أعلى
ثوب يرتدى للنزهات الخلوية وهو سهل الصنع

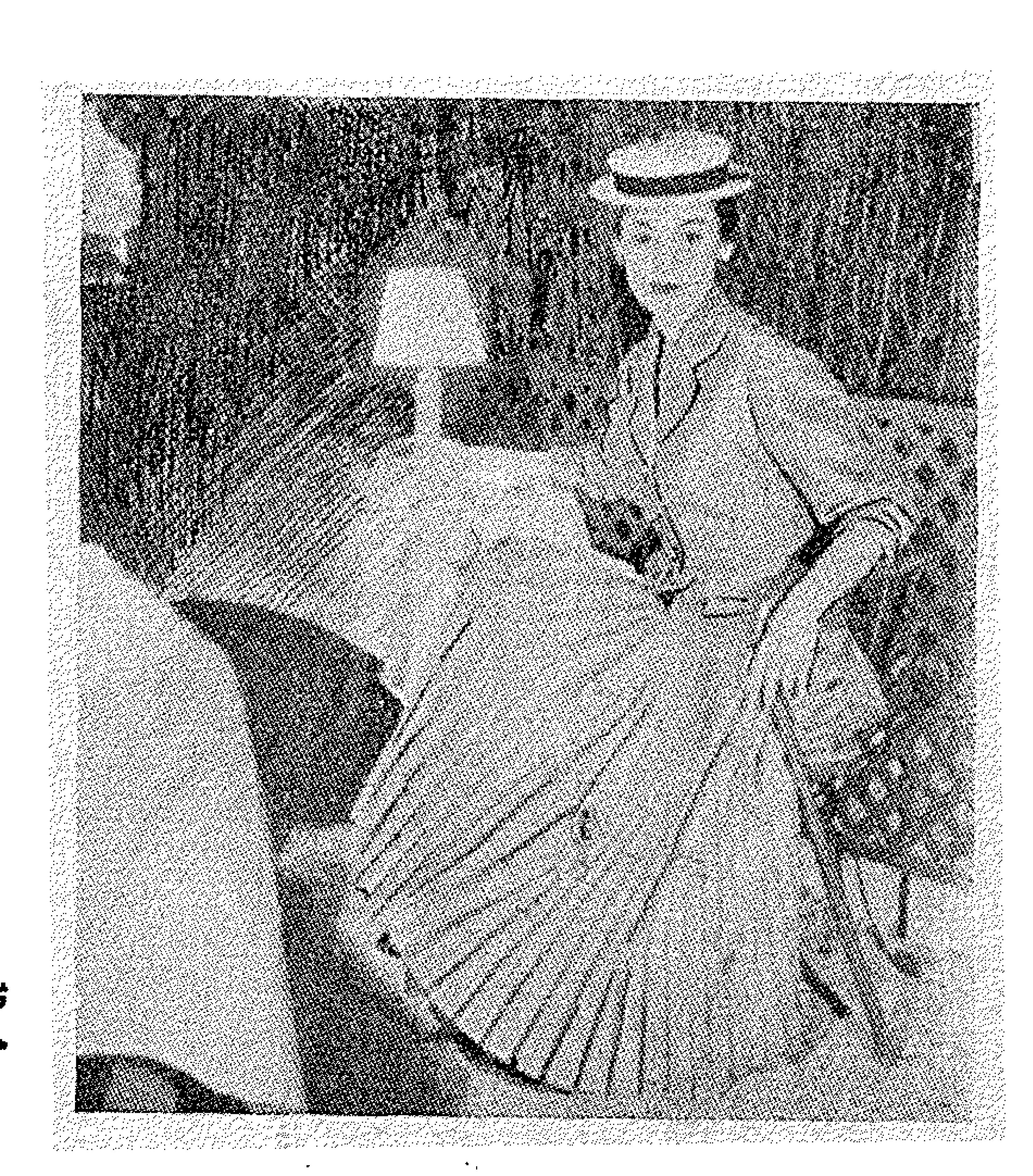




ثوب يرتدى للنزهات الخلوية وهو سهل الصنع

تايير يلبس للصباح ولبعد الظهر . الكمان يصلان الى المرفقين . الحزام من نفس نوع القماش

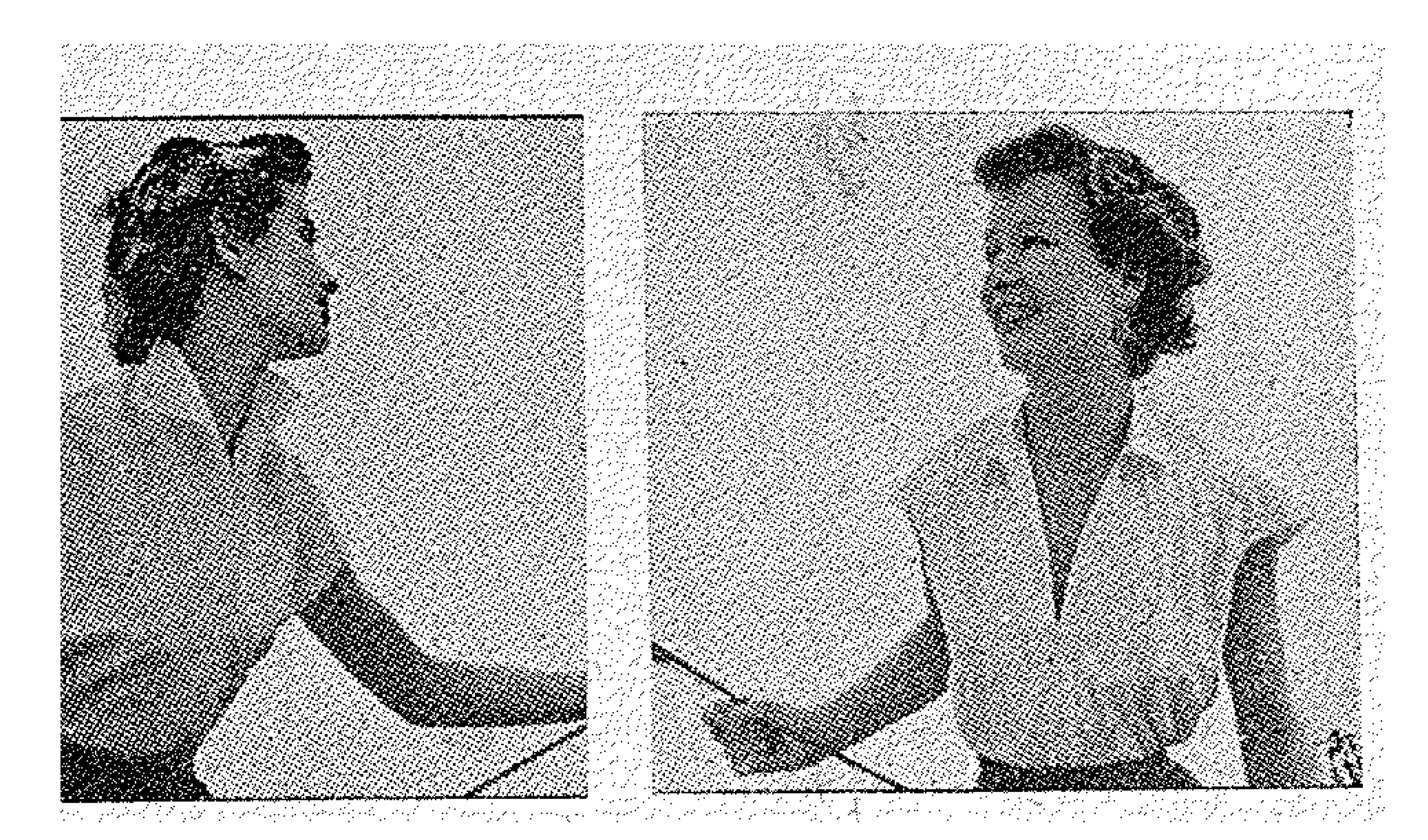




ثوب مكون من قطعتين: جاكيت مبتكرة وجونيلة بليسيه

ليس هناك ابسط من هذا الفستان الذى ابتكره الباريسيون لفصل الخريف وهو كما ترين ليس فى حاجة الى شرح





للفتيات نقدم هاتين البلوزتين البسيطتين



هذا الثوب المكون من ثلاث قطع يرتدى فى الرحلات الخلوية ويلاحظ ان الجاكيت قصيرة



هل تحبين النزهات الخلوية ؟ اذن ارتدى هذا الفستان المكون من شيميزيت بيضاء وحزام سميك وجونيلة واسعة





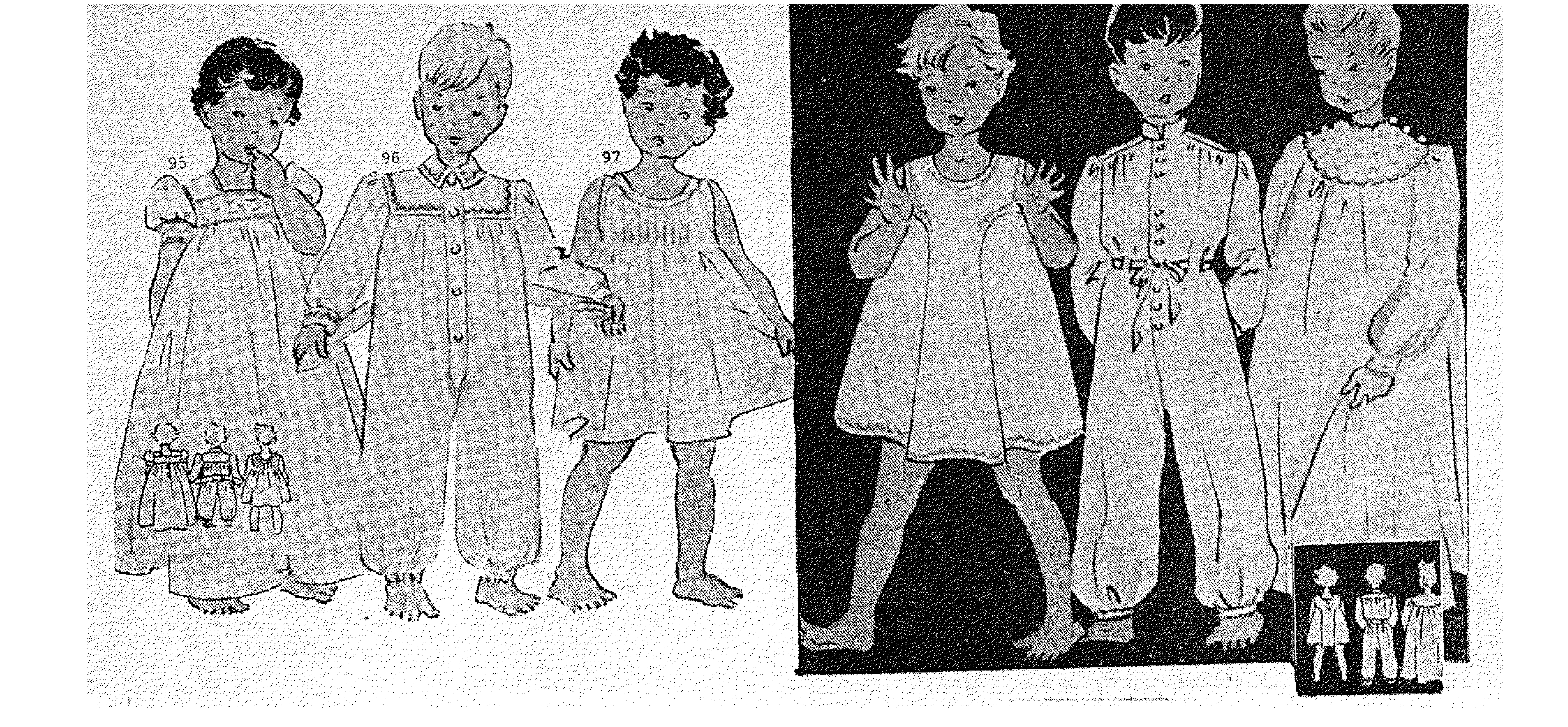
هاتان القبعتان هما آخر ما وصلت اليه موضة القبعات لهذا الموسم . ويلاحظ انها لا تكاد تغطى الرأس





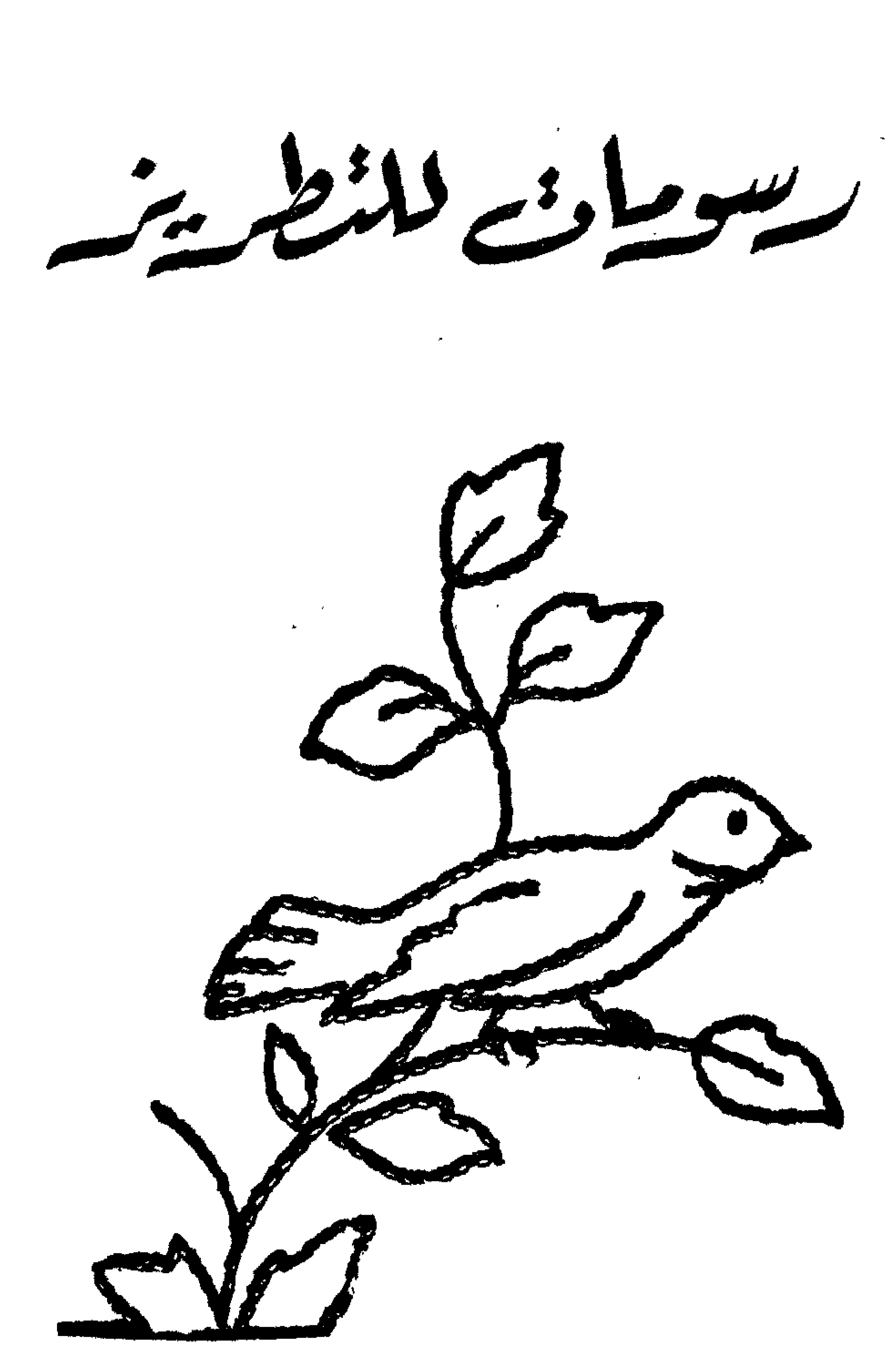


ارسلت لنا باريس هاتين القبعتين . ويلاحظ أن ريش الطيور عاد يحلى القبعات كما كانت عادته فيما سبق



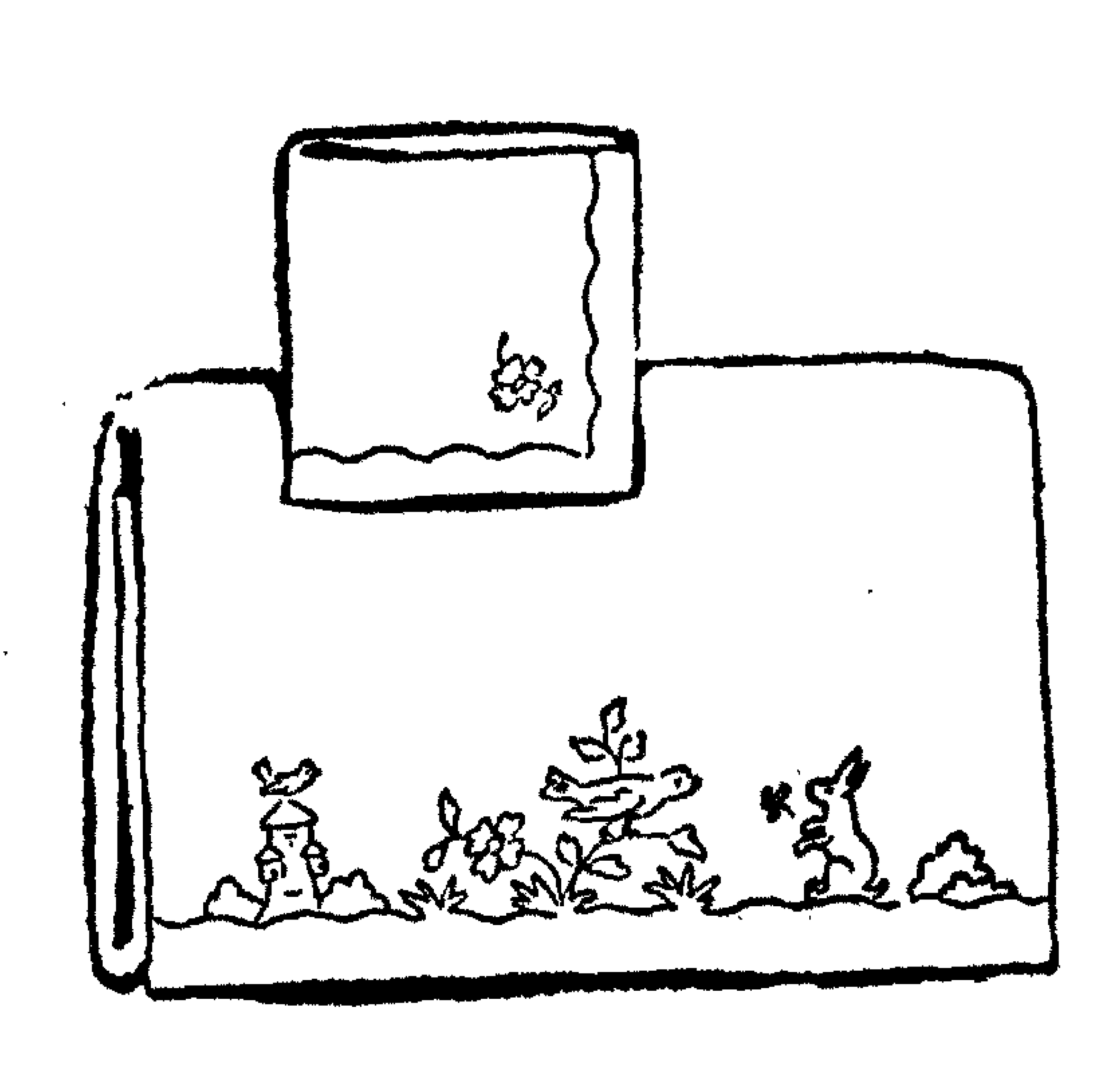
ملابس داخلية لطفلك

رسومات للتطريز



على الفراش الذى يغطى مهد طفلك يمكنك تطريز هـذا الرسم البسيط بالبوان دى تيج مستعملة الخيط الابيض أو الوردى أو اللبنى على تيل أبيض • أو لبنى • وان كان التيل لبنيا فاستعملى الخيط الابيض أو الوردى • والاورليه يركب كالفستون وينسجم لونه مع لون التطريز نفسه •

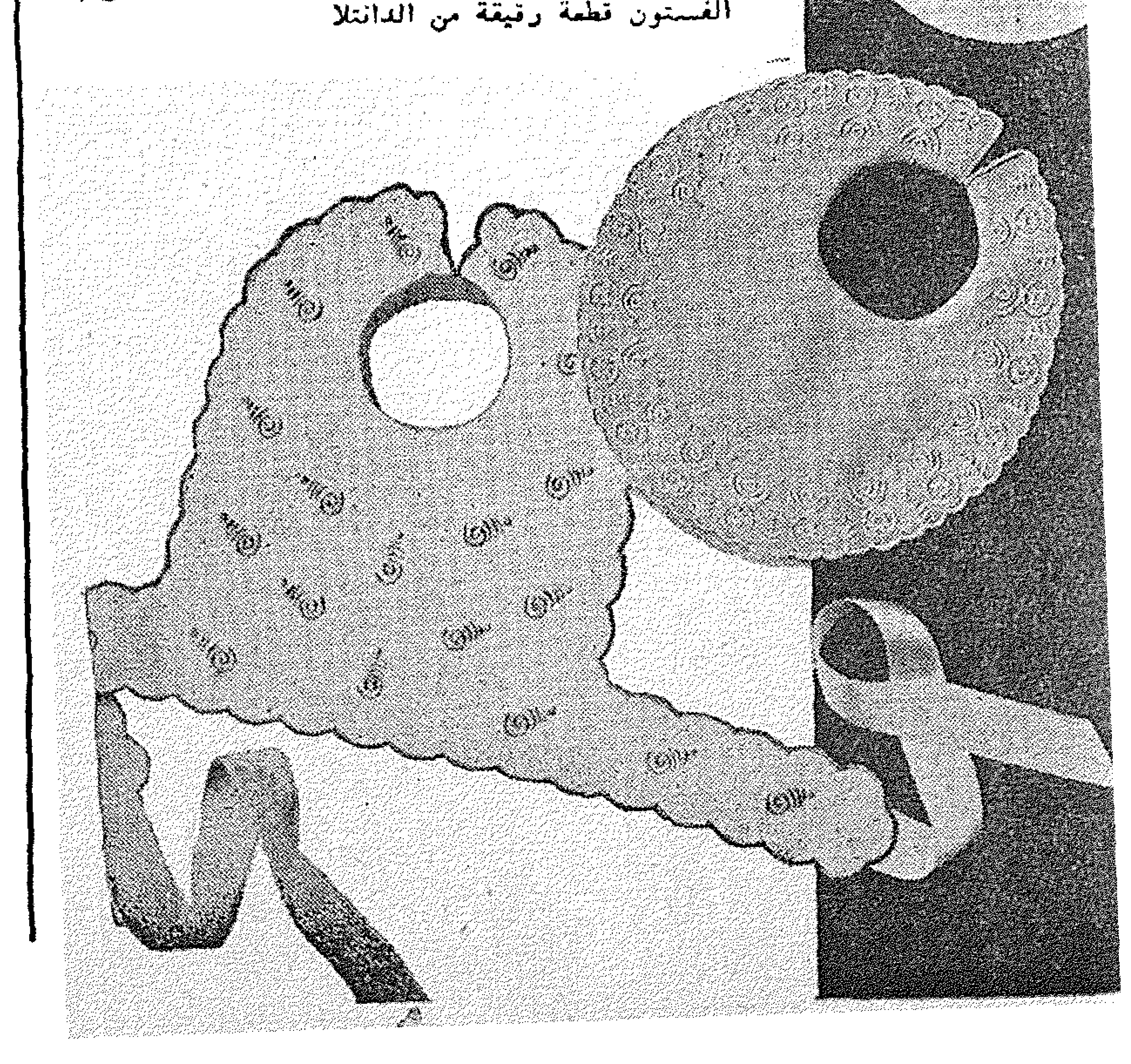
احضرى قماشا تيليا عرضه ٨٠ وطوله ١٢٠ لعمل غطاء مهد الطفل • ارسمى عليه بالقلم الاسود هذا الرسـم • أو انقليه على ورق الكربون •





حافظى على أناقته

ارسلت الى بعض قارئات بنت النيل تسأل عن أهمية الفوط الصغيرة التى توضع على صدر الاطفال وهل الفوط النايلون اليق من الفوط المشغولة وهذا يتوقف على براعتك يا عزيزتى فان الفوط المشغولة هى من غير شك اثمن وانفع للطفل من النايلون فانت تستطيعين ان تصنعى من كل فضلة قماش مناسبة اللون فوطة جميلة ثمينة لصدر طفلك العزيز واليك عدة نماذج من آخر طراز ولك ان تنتخبى ما يكفى للقماش الموجود عندك ولا يحتاج فى تطريزها الا الغرز البسيطة جدا ولاحظى ان يكون فستون الحرف صغيرا جدا ليناسب الفوطة ويمكنك أن تضعى بدل الفستون قطعة رقيقة من الدانتلا



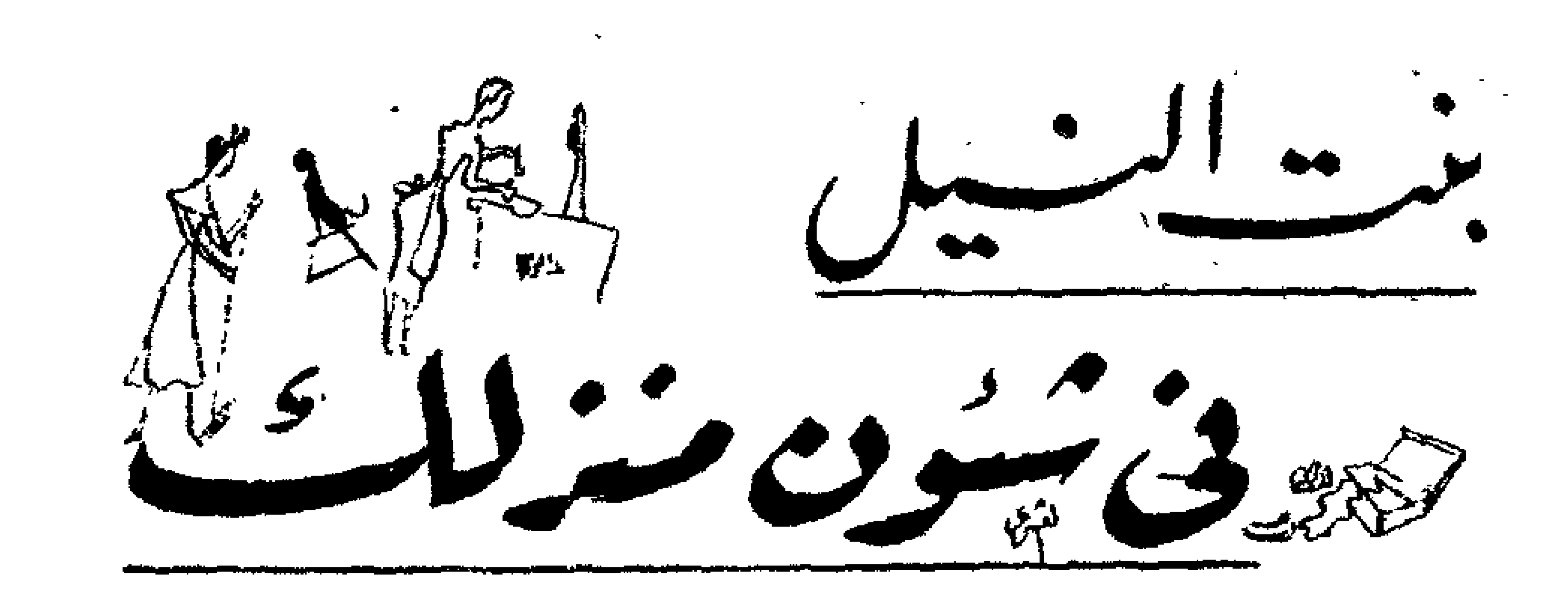


مفرش لمائدة الصالون

نلاحظ دائما ان المائدة الصغيرة المستديرة تعطي منظرا ورونقا جميلا فى المكان الذى توجد فيه ولاشك ان كل سيدة تحرص على تنسيق الغرفة بوضع مائدة مستديرة فى وسطها أو فى ركن انيق من اركان المنزل وطبيعى أن المفرش الذى يوضع عليها يزيد من جمال منظرها سيما ان كان مشغولا بغرزة دقيقة واليك يا عزيزتى نموذجين بسيطين فى استطاعتك أن تضعيهما على اى قطعة اثاث

اولا ـ انتخبى من قماش الاورجندى المتين لونا جميلا وخذى مقاس المائدة وارسمى هذه الوحدة الدقيقة وانثريها فى ارجاء المفرش كما هو مبين فى النموذج وانتخبى لون الخيط بحيث يكون ملائما للون القماش ويكون من الخيط الرفيع ومخصوص لقماش الاورجندى وغرزة الوحدة مكونة من الحشو البسيط وحرف المفرش بغرزة الفستون العادية ولاحظى ان تكوى المفرش بعد الانتهاء من صنعه على قطعة قماش سميكة جدا ليظهر الشغل فى شكله الطبيعى

بهيرة لطفى



تنظيف أطباق الفرن الزجاجية :

س ـ افضل استعمال أطباق الفرن الزجاجية فى طهى أطعمتى التى تحتاج فى طهيها الى الفرن • ولكنى أجد صعوبة فى تنظيفها من بقايا الاطعمة الملتصقة أو المحترقة فى قاعها أو على جوانبها • فما هى طريقة تنظيفها ؟

ج ـ الاطعمة لا يمكن أن تلتصق بقاع هذه الاوانى الا اذا استعملت الاوانى دون دهنها • ولاجتناب ذلك ادهنى دائما الطبق بالسمن أو الزبد قبل وضع الطعام المراد طهيه فيه • أما البقايا المحترقة على جوانب الطبق وأحرفه فتزال بنقع الطبق بعد تفريغه من الطعام فى ماء ساخن واذا لم تزل بالنقع فتدعك بالفيم ثم تغسل بالماء والصابون وتشطف وتجفف • أما البقايا المحترقة على أحرف الطبق فتزال بدعكها بقطعة قماش مبللة بالماء الساخن عقب خروج الوعاء من الفرن مباشرة حتى يقدم على المائدة نظيفا خاليا من البقع •

المشمع القديم :

س ـ هل يمكنك ارشادى عن طريقة معالجة المشمع الذى ظهرت به آثار الجفاف ؟ وانى أخشى تشققه •

ج ـ أحسن طريقة لاعادة ليونة وطراوة مظهر المشمع هو دعكه بقطعة من القماش الناعم بعد غمسها جيدا فى الزيت الحلو ثم ادعكى بها المشمع الجاف • ثم لمعيه جيدا بقطعة قماش ناعمة مثل الكستور حتى تزول آثار الزيت اللزجة من على سطحه • كررى هذه العملية مرة فى كل أسبوع تضمنين عدم جفاف المشمع كذلك الاحتفاظ بليونته فضلا عن أن هذه الطريقة تنظف لك المشمع •

قشر الليمون والبرتقال :

س ـ هل حقا يمكنك حفظ قشر الليمون والبرتقال لمدة سنة مع احتفاظ كل بنكهته وطعمه الطازج ؟ وما هى طريقة ذلك •

ج ـ نعم يمكن حفظ قشر الليمون والبرتقال لمدة سنة مع احتفاظ كل بنكهته وطعمه الطازج وطريقة ذلك هى أن تغسلى الليمون أو البرتقال وتجففيه جيدا جدا • ثم أبشرى القشرة الخارجية الرقيقة السطحية وهى التى تحتوى على زيت ورائحة الثمرة واحترسى من بشر أى جزء مهما كان صغيرا من الطبقة البيضاء التى تلى القشرة السطحية مباشرة لانها رطبة وتساعد على التعفن •

ضعى القشر المبشور فى برطمان جاف جدا ثم رشى فوق سطحه طبقة من السكر السنترفيش بنسبة ملعقة شاى صغيرة لكل برتقالة كبيرة أو برتقالتين صغيرتين أو ليمونتين • ثم اغلقى البرطمان جيدا ولاحظى أن يكون البرطمان ذا غطاء محكم • واعلمى أن التساهل فى عملية حكم غطاء البرطمان قد تؤدى حتما الى تسرب الهواء للقشر المحفوظ وفساده •

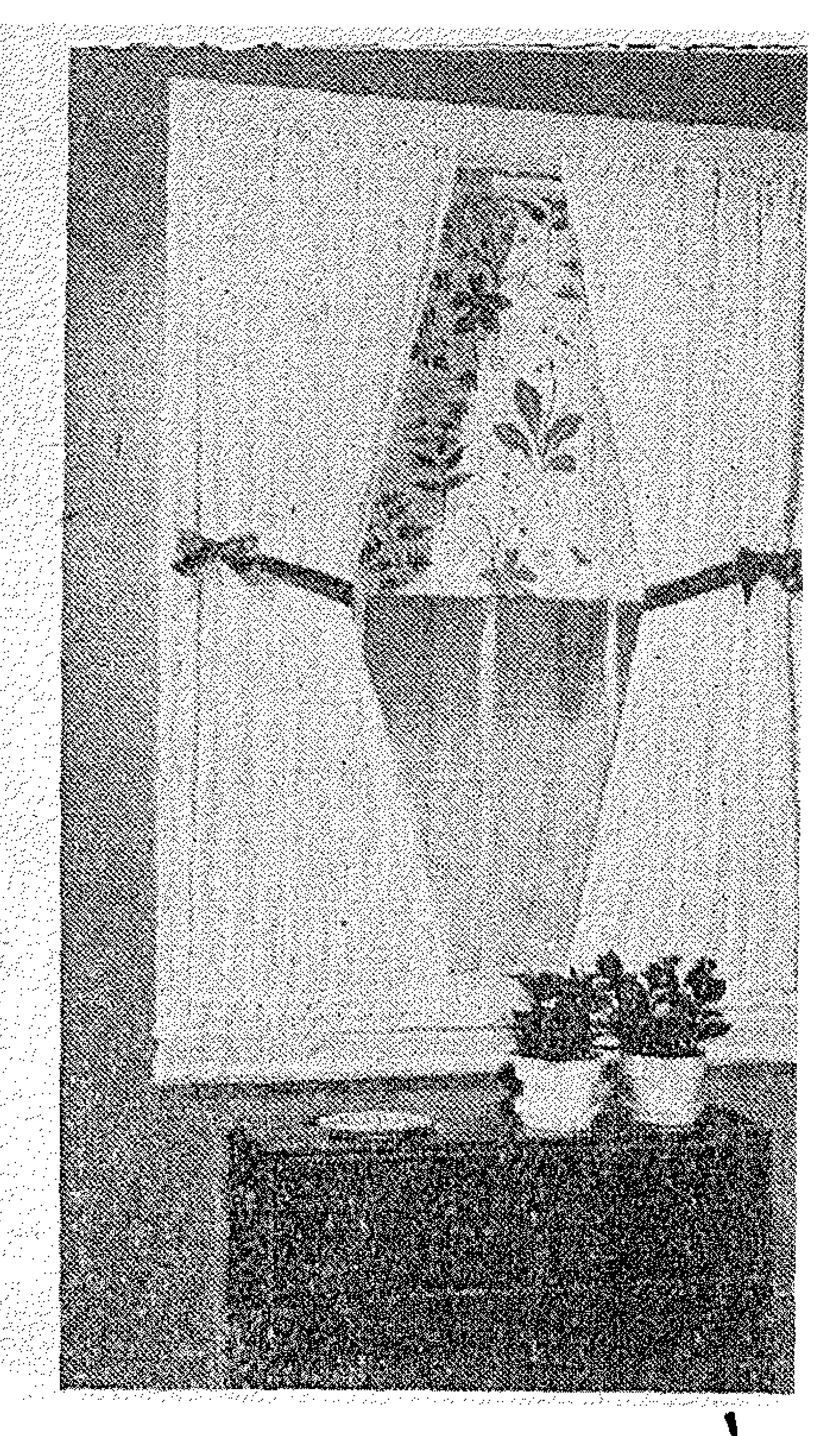
استعملى قشر البرتقال والليمون المحفوظ فى عمل الكيك والبسكوتات لتكسبها رائحة وطعم الثمار الطازجة فى غير موسم هذه الموالح •••

تنظيف الاحذية البيضاء

لا تكون الاحذية البيضاء انيقة الا ان كانت نظيفة تماما. ينبغى عليك اذن ان تنظفيها يوميا

وان كان حذاؤك من التيل واتسخ بالوحل فيجب تفريشه بفرشاة قديمة من فرش الاسنان بعد غمسها بالماء. وان كانت هناك بقع اخرى فعليك بتفريشها بفرشاة مغموسة بكحول درجة ٩٠ .

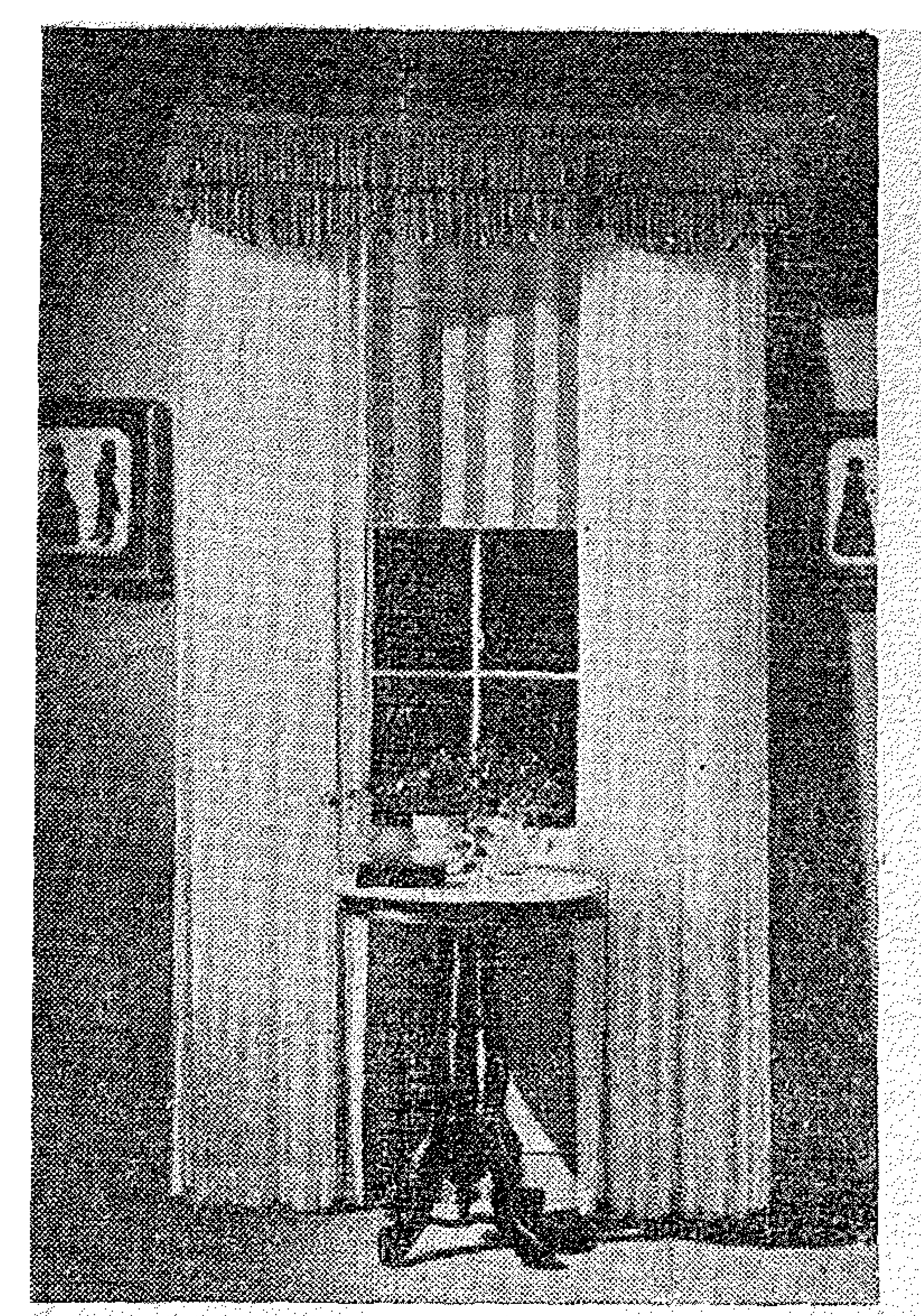
البقية على ص ٥١



١
ستارة على مقاس النافذة



٢



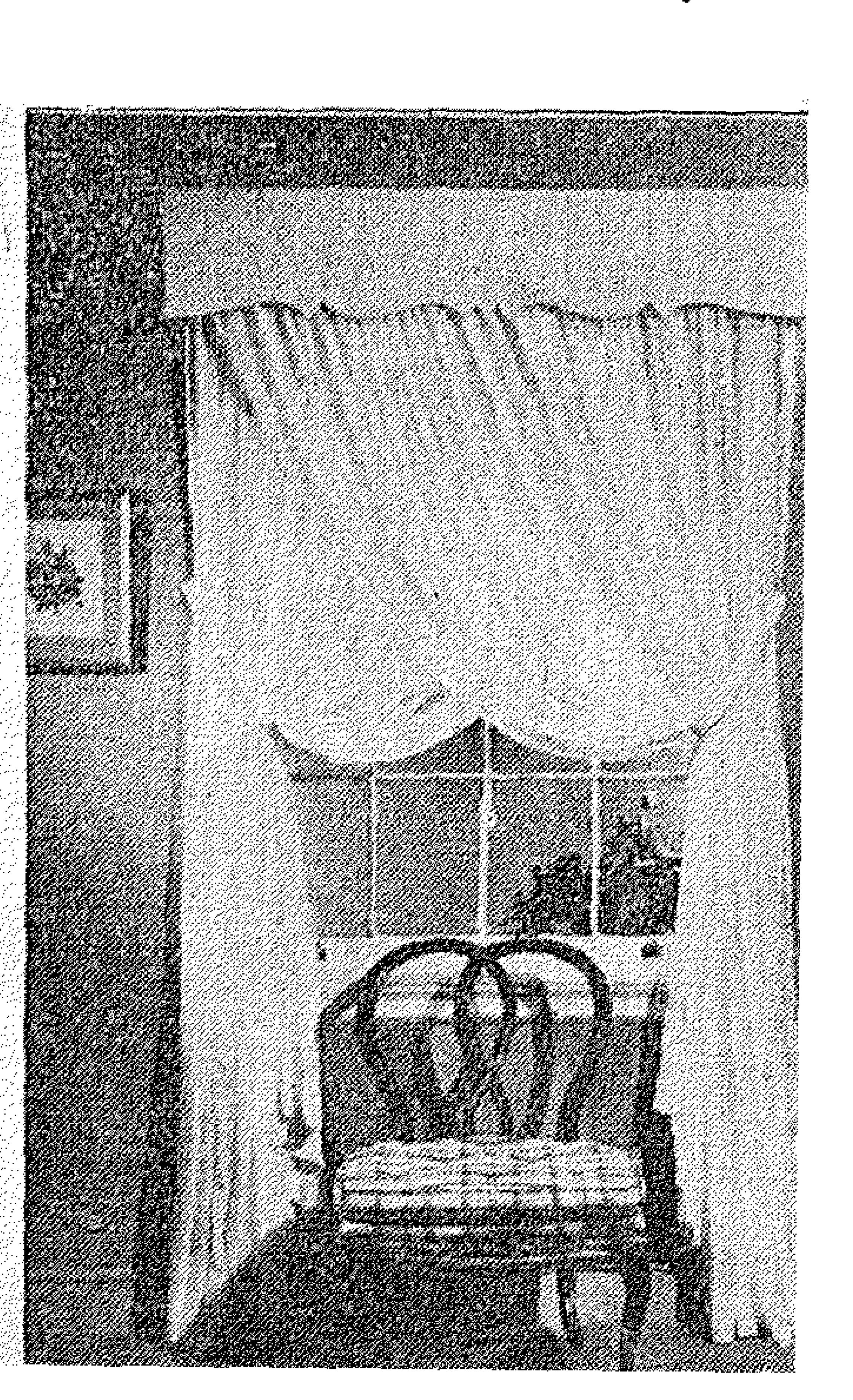
٣
ستارة لغرفة الجلوس

ستارة لغرفتك

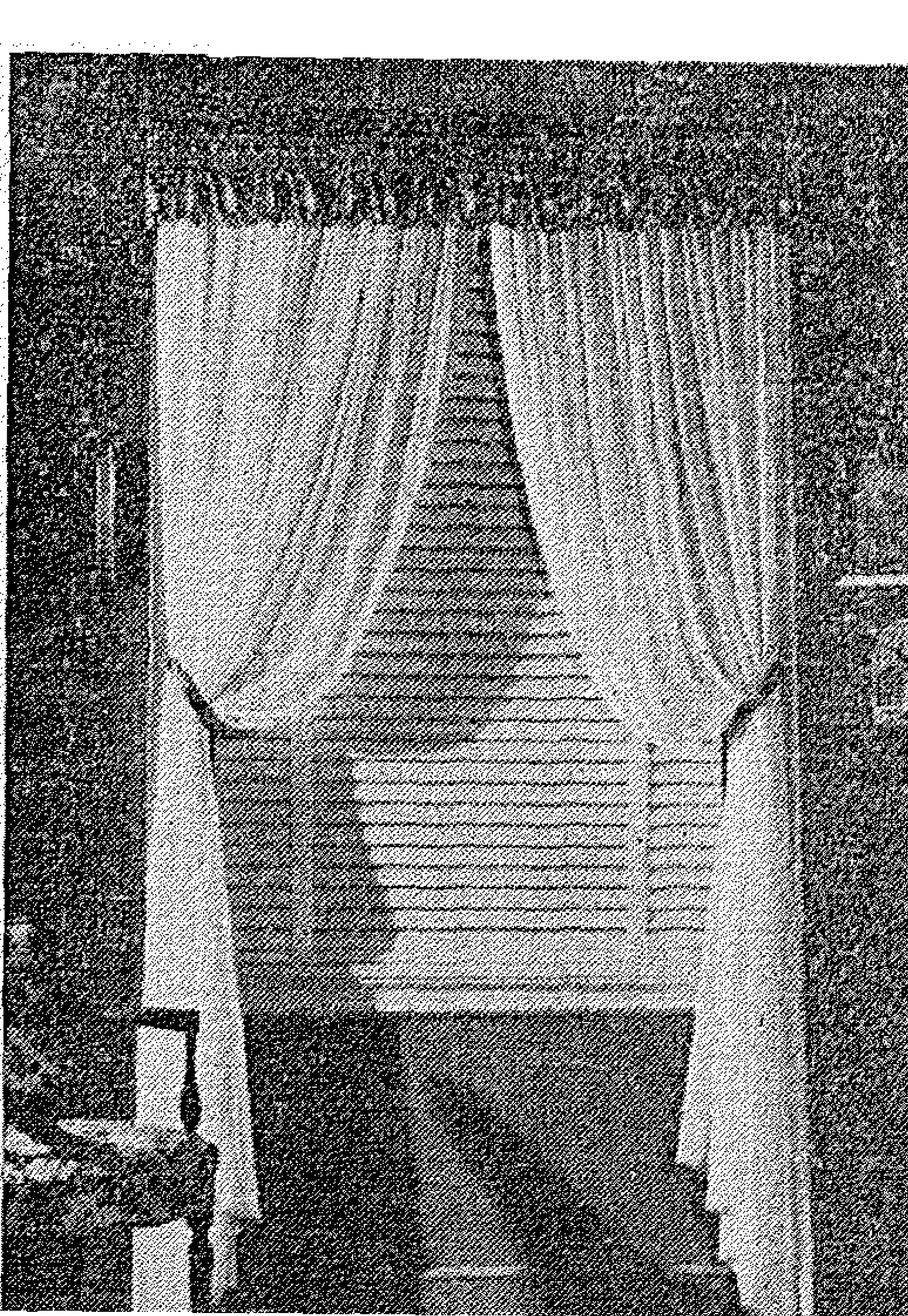
ارجو ان تصدقيني يا سيدتي اذا قلت لك اننا قد استعملنا ستارة واحدة في اخراج كل هذه المناظر التي امامك . ولم نضطر الى القص من طولها الا حينما بدانا في تصوير المناظر ٦،٥،٤،١

قد تعتبرين ما فعلناه معجزة ولكن في امكانك تحقيق هذه المعجزة بنفسك . ان المسالة لا تحتاج الى اكثر من بعض الذوق وبعض التصرف . فالستارة التي تلائم غرفة المائدة غير تلك التي تلائم غرفة النوم او الاطفال او الصالة . وعلى كل ارجو ان تكون هذه النماذج المصورة ذات فائدة لك في اختيار الستارة التي تناسب غرفتك .

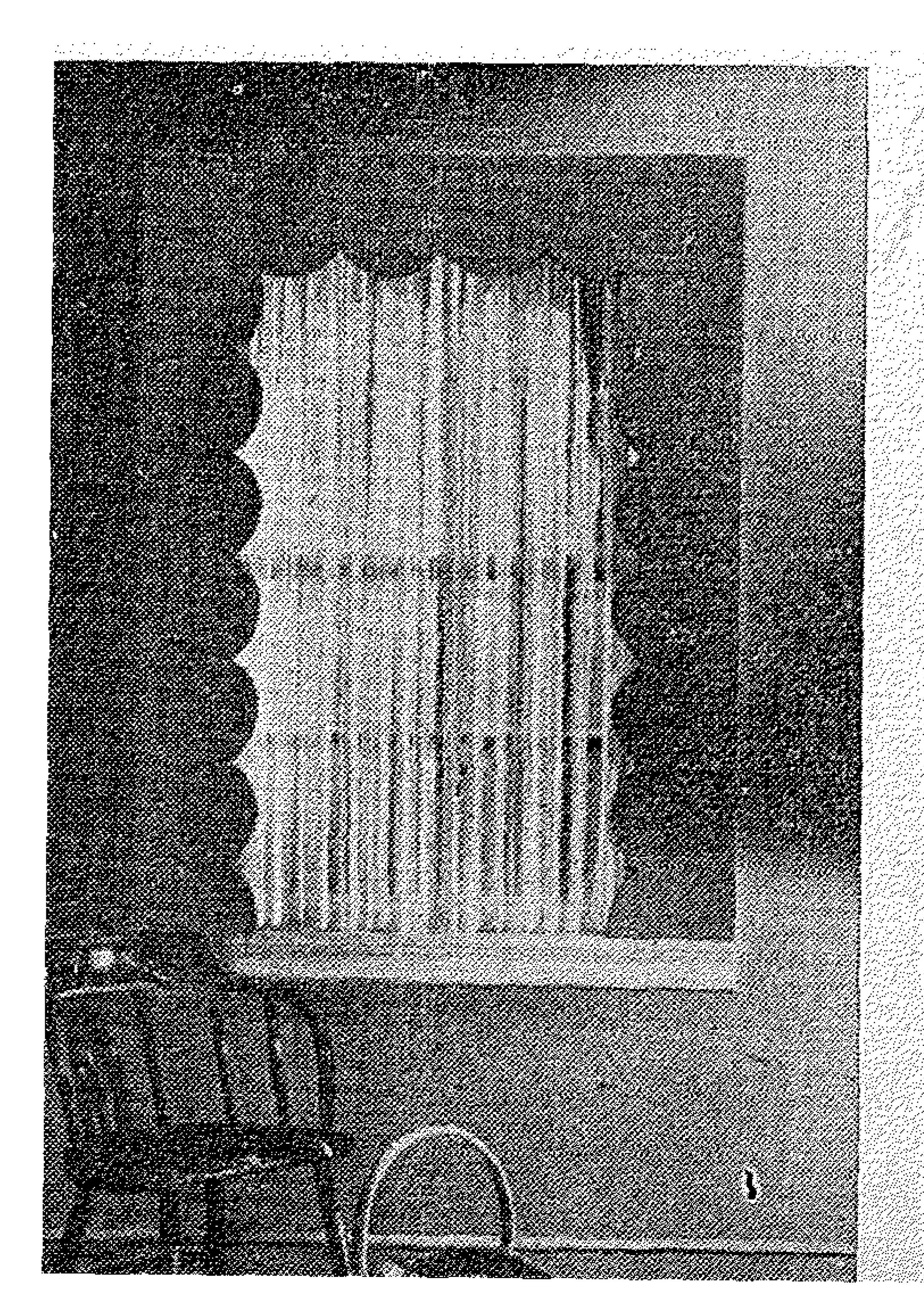
ستارة متشابكة من أعلى
٤



ستارة بسيطة ترفع من الجهتين
٥

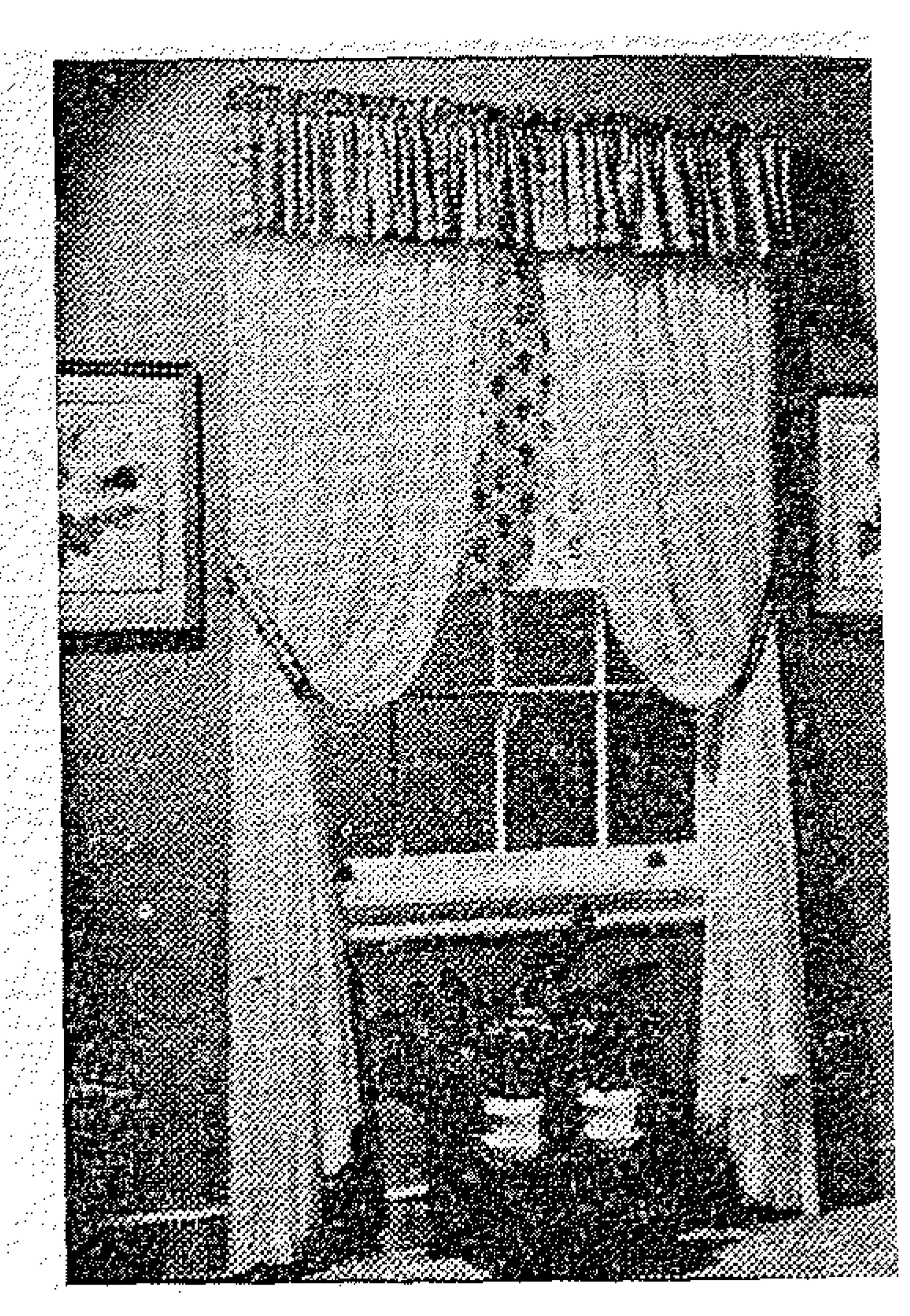


ستارة لغرفة اشغالك
٦



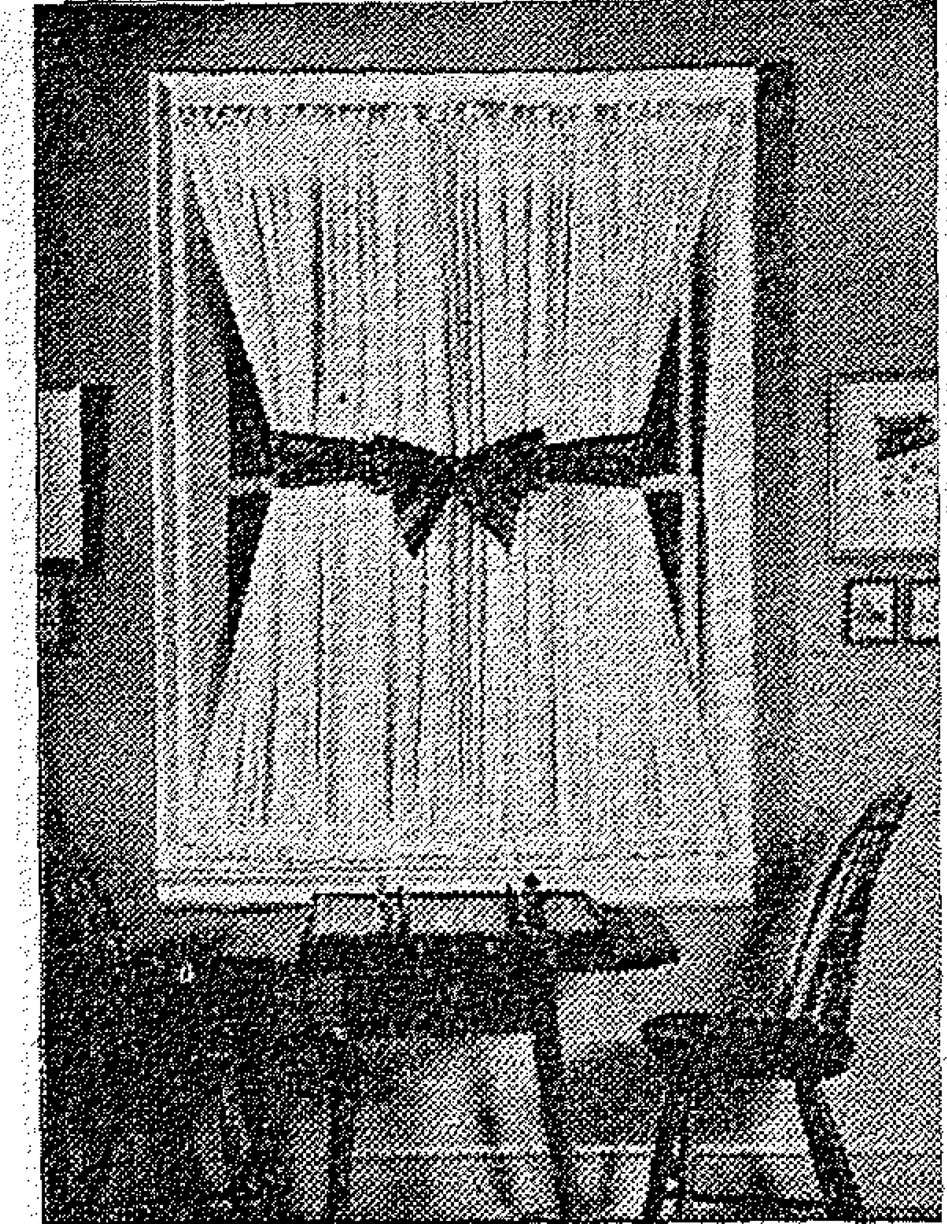
الستارة رقم ٧ لا تختلف عن سائر الستائر فى شىء ويمكن تعليقها الى الجانبين بشريط ازرق او احمر . اما الستارة رقم ٨ فهى تغطى زجاج النافذة وتربط من الوسط بشريط عريض بعقد فى منتصفه على هيئة فيونكه

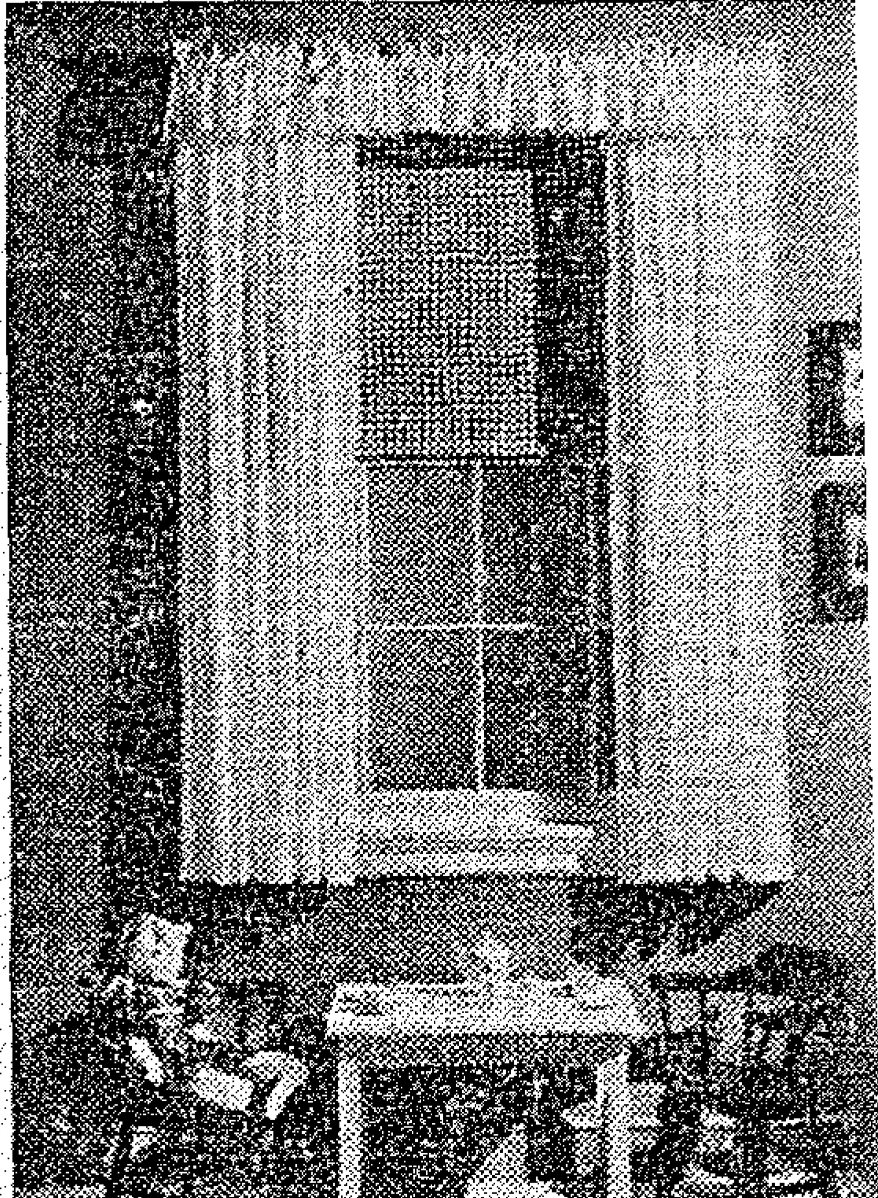
٧



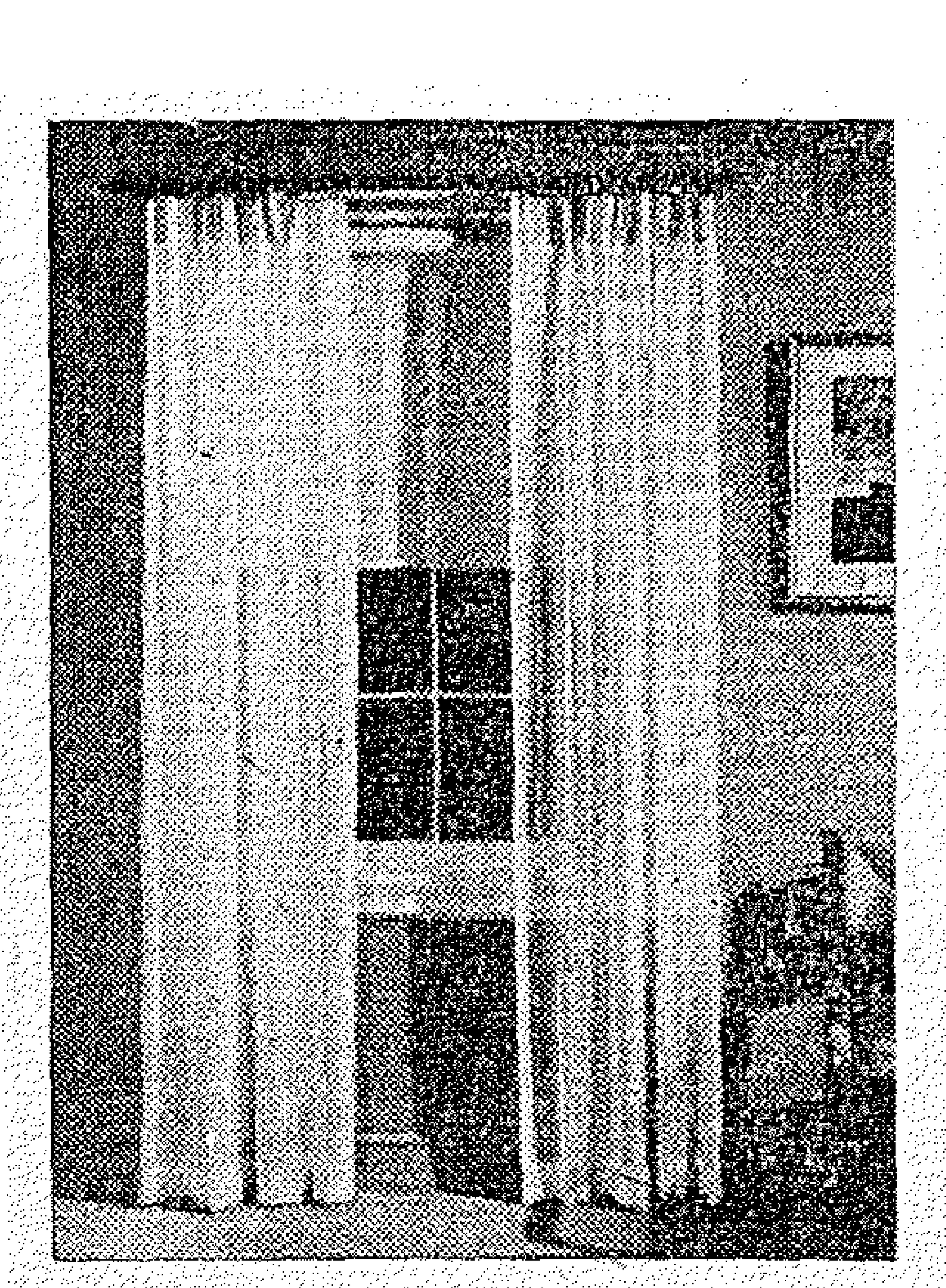
٨





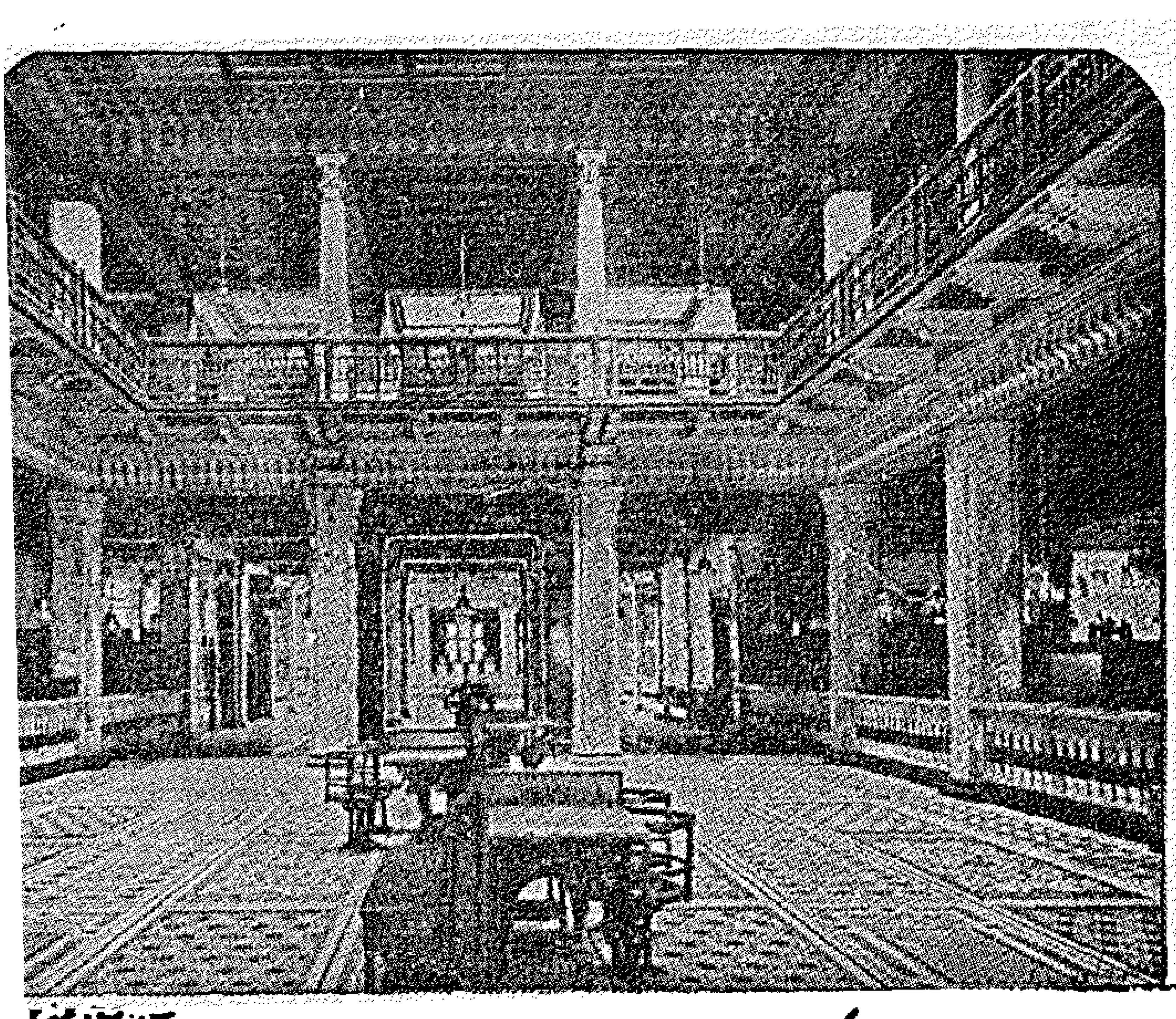


٩



١٠

هذه الستارة المنشورة صورتها الى اليمين توضع على نافذة غرفة الاطفال وهى من التول الخفيف وتفتح حسب الطلب الستارة المنشورة صورتها الى اليسار من التول ايضا ويمكن فتحها وقفلها حسب الحاجة





بلوفر أسود وأخضر محلى بالترتر

المواد اللازمة: صوف باتونز بيهايف فنجرنج P & B المصنوع بطريقة بيهايف المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد ـ ٣ فتل: ١١٢ جرام من اللون الغامق و٢٨ جرام من اللون الفاتح · ابرتان بيهايف نمرة ١١ وابرتان بيهايف نمرة ١٢ ـ ٤ زراير صغيرة ـ ابرة كروشيه حجم متوسط ـ دستتان «ترتر» ·

المقاسات: محيط الصدر ٨٥ ـ ٩٠ سم ـ الطول من أعلى الكتفين ٥٠ سم ·

قوة الشد: ٨ غرز و١٠ سطور لكل ٢٫٥ سم على الابرتين نمرة ١١ ·

الاصطلاحات: غ = غرزة· ع = معدولة· م = مقلوبة · معا = غرزتان فى غرزة · ف = صوف اللون الفاتح ق = صوف اللون الغامق ·

الامام

بالصوف ق والابرتين نمرة ١٢ ابدئى ١١٢ غ واشتغلى ١٠ سم مضلع ١ ع ـ ١ م · لفى الصوف ف على شلتين ـ انتقلى الى الابرتين نمرة ١١ واشتغلى كالآتى :

السطر الاول : ع٣٩ق ـ أوصلى بالصوف ف ـ ع٨ف ـ أوصلى بالشلة الثانية ق ـ ع ١٨ ق ـ أوصلى بالشلة الثانية ف ـ ع ٨ ف ـ أوصلى بالشلة الثالثة ق ـ ع ٣٩ ق « ابرمى الصوف على بعضه عند ظهر الشغل عند تغيير اللون لتتلافى حدوث ثقب » ·

السطر الثانى : م : ٣٩ ق ـ ٨ ف ـ ١٨ ق ـ ٨ ف ـ ٣٩ق ـ كررى هذين السطرين مرتين أخريين ·

السطر السابع : ع ٣٦ ق ـ ٤٢ معا ق ـ ع ١ ق ـ ع ٨ ف ـ ع ١ ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١٤ ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١ ق ـ ع ٨ ف ـ ع ١ ق ٢ ـ ع معا ق ـ ع ٣٦ ـ ق ـ السطر الثامن : م : ٣٨ ق ـ ٨ ف ـ ٢٠ ق ـ ٨ ف ـ ٣٨ ق · **السطر العاشر** : اشتغليه كالسطر الثامن · **السطر ١١ :** كالسطر ٩ **السطر ١٢** : كالسطر ٨ السطر ١٣ : زودى فى الغرزة الاولى ـ ع٣٤ق ٢ ع معا ق ـ ع١ق ـ ع٨ف ـ ع١ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١٦ ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١ ق ـ ع ٨ ف ـ ع ١ ق ـ ٢ ع معا ق ـ ع ٣٤ ق ـ زودى فى الغرزة الاخيرة · **السطر ١٤** : م : ٣٨ ق ـ ٨ ف ـ ٢٢ ق ـ ٨ ف ـ ٣٨ ق · **السطر ١٥** : ع : ٣٨ ق ـ ٨ ف ـ ٢٢ ق ـ ٨ ف ـ ٣٨ ق · **السطر ١٦ :** كالسطر ١٤ · **السطر ١٧ :** كالسطر ١٥ **السطر ١٨ :** كالسطر ١٤ ·

السطر ١٩ : زودى فى الغرزة الاولى ـ ع ٣٤ ق ـ ٢ ع معا ق ـ ١عق ـ ع٨ف ـ ع١ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١٨ ق ـ زودى فى الغرزة التالية ـ ع ١ ق ـ ع ٨ ف ـ ع ١ ق ـ ٢ ع معا ق ـ ٣٤ ق ـ زودى فى الغرزة التالية · السطر ٢٠ : م : ٣٨ ق ـ ٨ ف ـ ٢٤ ق ٨ ف ـ ٣٨ ق ·

استمرى هكذا بأن تشتغلى بانحدار بنضات الصوف الفاتح بتزويد ٢ ع فى وسط المربع الغامق وتنقيص ١ غ فى المربع الغامق الاول والمربع الغامق الاخير على كل سطر سادس وفى نفس الوقت استمرى بتزويد ١ غ عند كل من طرفى هذا السطر الى أن يتم شغل ١٢٨ غ · والان احتفظى بحافة الجنب طوالى واستمرى فى أن تميلى بالبنضات ف الى أن يصير مقاس الشغل ٣٠ سم ·

وبوجه الشغل ابدئى ٧ غ عند بداية السطرين التاليين للكمين « ١٤٢ غ » · استمرى فى شغل البنضات شغلا مائلا الى أن يصير مقاس الكم ١١ وربع سم وانتهى بسطر مقلوب · اقطعى الشلة الثانية من الصوف الفاتح وأوصلى فى بداية السطر التالى ·

السطر الثانى : أوصلى الصوف ف واشتغلى ع الى نهاية البنضة ف الاولى ـ اشتغلى الوسط الغامق ع بصوف ق ـ اشتغلى ع للاخر بالصوف ف · اشتغلى ٩ سطور أخرى بغرزة الجرسيه بهذه الطريقة ثم انتقلى الى ق على كل الغرز الى أن يصير مقاس الشغل عند حافة الكم ١٥ سم ·

وبوجه الشغل كسمى للرقبة والكتفين هكذا : نقصى ٥ غ ـ اشتغلى ٥٣ ع ـ ٢ ع معا ـ أتركى هذه الغرز على ابرة اضافية ـ نقصى ٢٢ غ وسط ـ اشتغلى ع للاخر • استمرى على الـ ٦٠ غ الاخيرة هكذا :

نقصى ٥ ـ اشتغلى ٥٣ م ـ ٢ م معا • **السطر التالى :** ع : **السطر التالى** : نقصى ٥ غ ـ ٤٧ م ـ ٢ م معا • **السطر التالى** : ع : استمرى فى التكسيم بهذه الطريقة على كل سطر بعد سطر الى أن تنتهى كل الغرز •

وبظهر الشغل أوصلى الصوف بباقى الغرز واشتغليه م للاخر • ثم اشتغلى كتفا آخر بهذه الكيفية •

الظهر

اشتغلى تماما كما اشتغلت للامام الى أن تنتهى من شغل البنصات • انتقلى الى الصوف ق وقسمى للرقبة هكذا: ٧١ ع دورى وأتركى الغرز الباقية على ابرة اضافية• اشتغلى بضعة سطور طوالى على الـ ٧١ غ الاولى الى أن يصير مقاس حردة الباط ١٥ سم •

وبوجه الشغل كسمى للكتف بأن تنقصى ٥ غ عند بداية السطر التالى والسطور التسعة التالية ـ سطر بعد سطر ـ عند حردة الباط • اقفلى باقى الغرز • أوصلى الصوف الى باقى الغرز عند حافة الرقبة واشتغلى كما اشتغلت للكتف الاولى •

التركيب :

اكوى القطع بعناية تحت قطعة قماش مبللة • أوصلى الكتف والجنب وتحت الباط • وبوجه الشغل والصوف ق والابرتين نمرة ١٢ القطى واشتغلى ١١٦ غع حول الرقبة اشتغلى ٢ر٥سم مضلع ١ع ـ ١م• اقفلى قفلا رخوا بشغل مضلع اشتغلى سطر كروشيه مزدوج حول حافة الكمام • وسط آخر كروشيه مزدوج تحت كل من جنبى فتحة الظهر ثم سطر آخر ناحية وجه الشغل •

اعملى ٤ عراوى ـ ركبى الازرار ـ ركبى الترتر فى صدر البولوفر كما هو مبين فى الصورة• اكوى الخياطات •

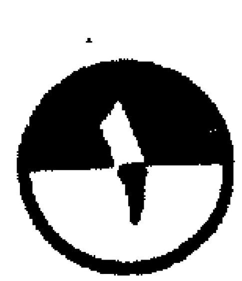
بنت النيل فى شئون منزلك

بقية المنشور على ص ٤٧

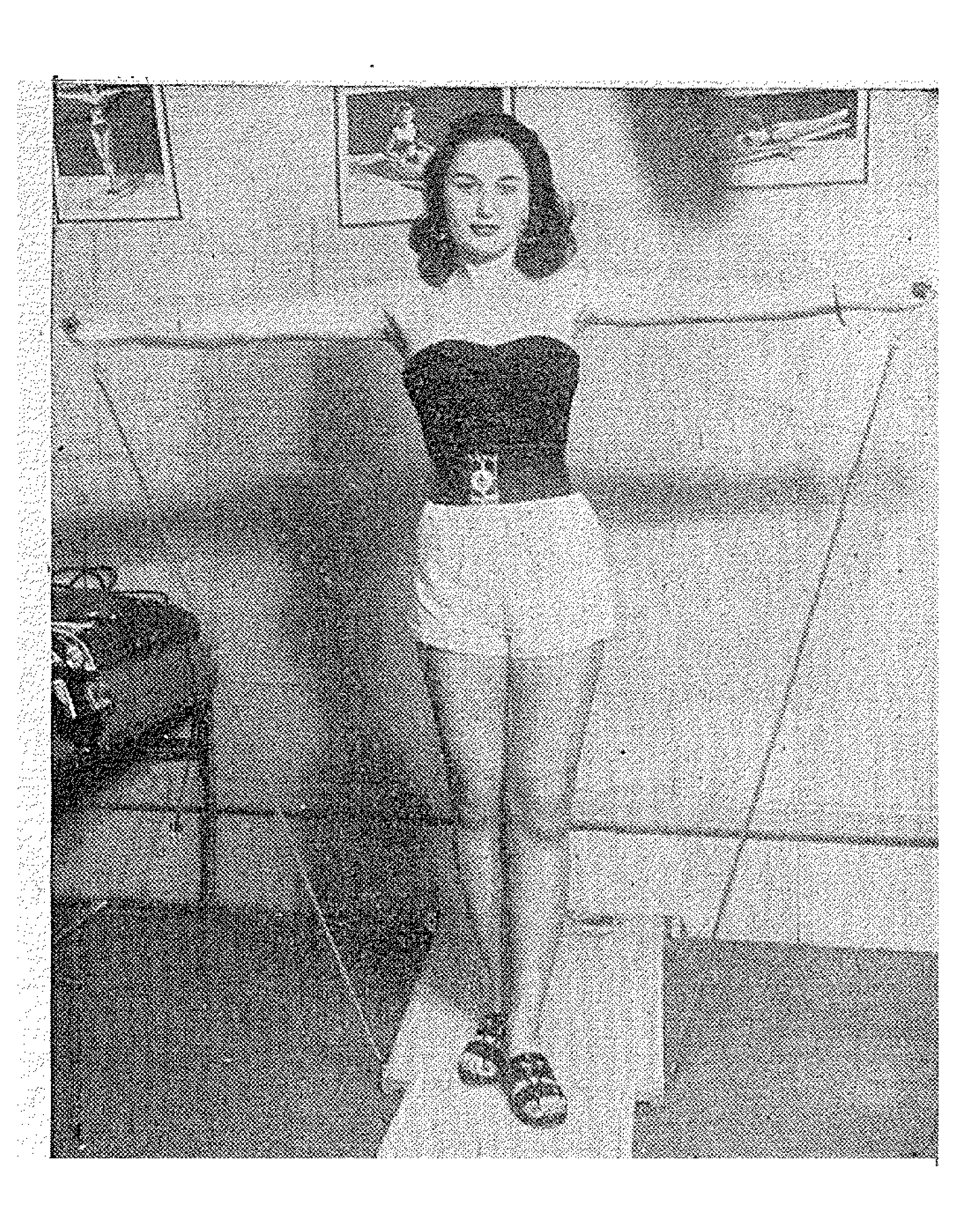
عليك بعد ذلك بدهن الحذاء وهو رطب بالدهان الابيض ثم اتركيه يجف . فرشيه بعد ذلك بفرشاة ذات شعر طويل لتوزيع طبقة الدهان الابيض على الحذاء كله بالتساوى .

وان كان الحذاء مصنوعا من الجلد الابيض الشاموا فرشيه وهو جاف بفرشاة من المطاط . ازيلى البقع بالنزين بعيدا عن النار . ثم امسحيه بالمستحضر الخاص بجلد الشاموا وهو يباع فى محلات بيع الاحذية .

وان كان النعل من الكريب فيجب تنظيفه بفرشاة مغموسة فى ماء وصابون دافىء . جففيه بعد ذلك وامسحيه فى المساء بالجلسرين . وفى اليوم التالى جففيه ورشى عليها شيئا كثيرا من التالك ، ليدخل بكمية كبيرة فى مسام الكريب فرشيه الان جيدا . لقد عاد الكريب الى لونه الابيض الطبيعى .

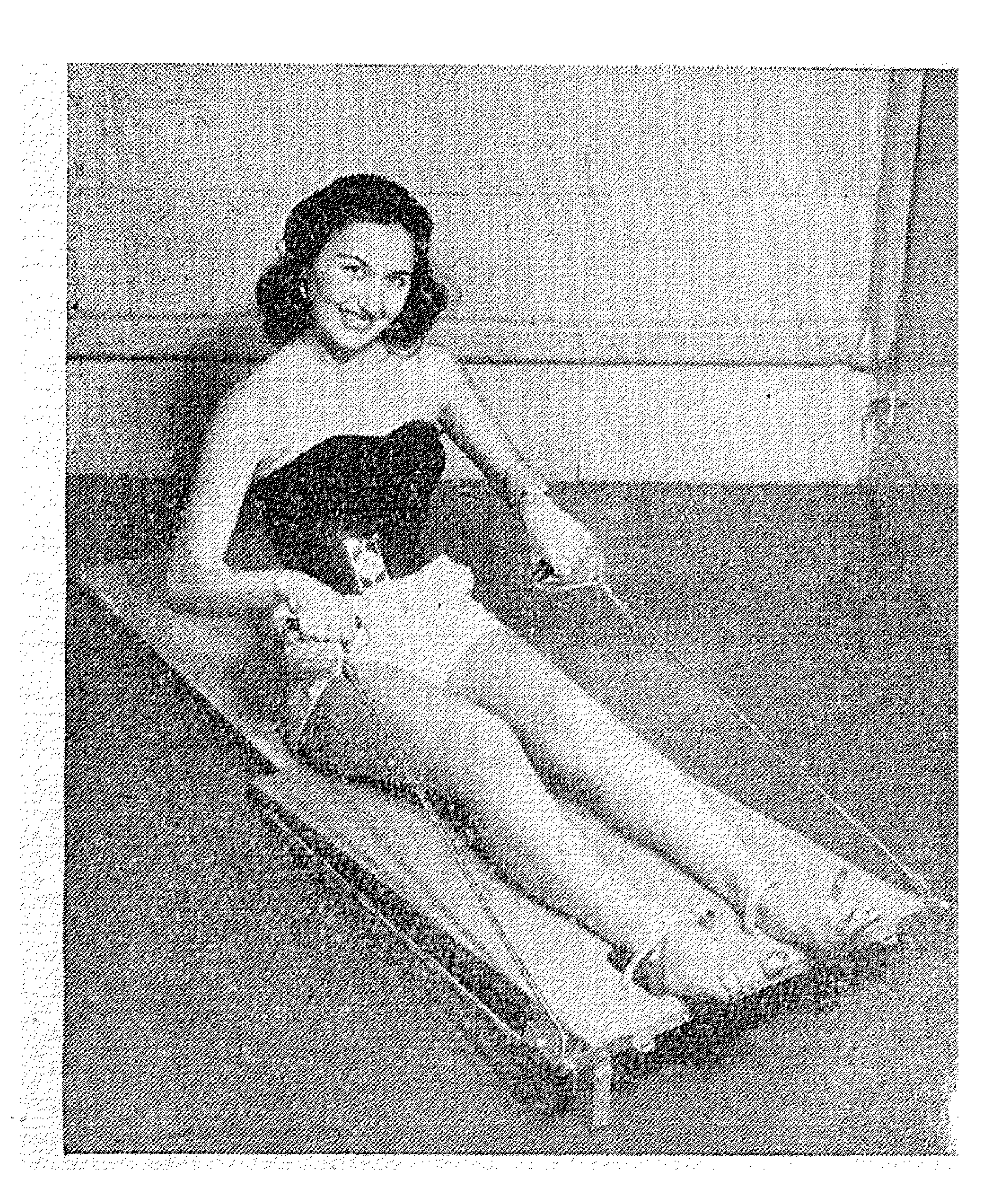


١ ـ قفى منتصبة القامة امسكى بيديك المقبض المتصل بالكاوتشوك ثم ارفعى ذراعيك جانبا أعلى بقدر الامكان ثم ارجعى ذراعيك ببطء مع أخذ شهيق عند رفع الزراعين وزفير عند خفضهما ٠



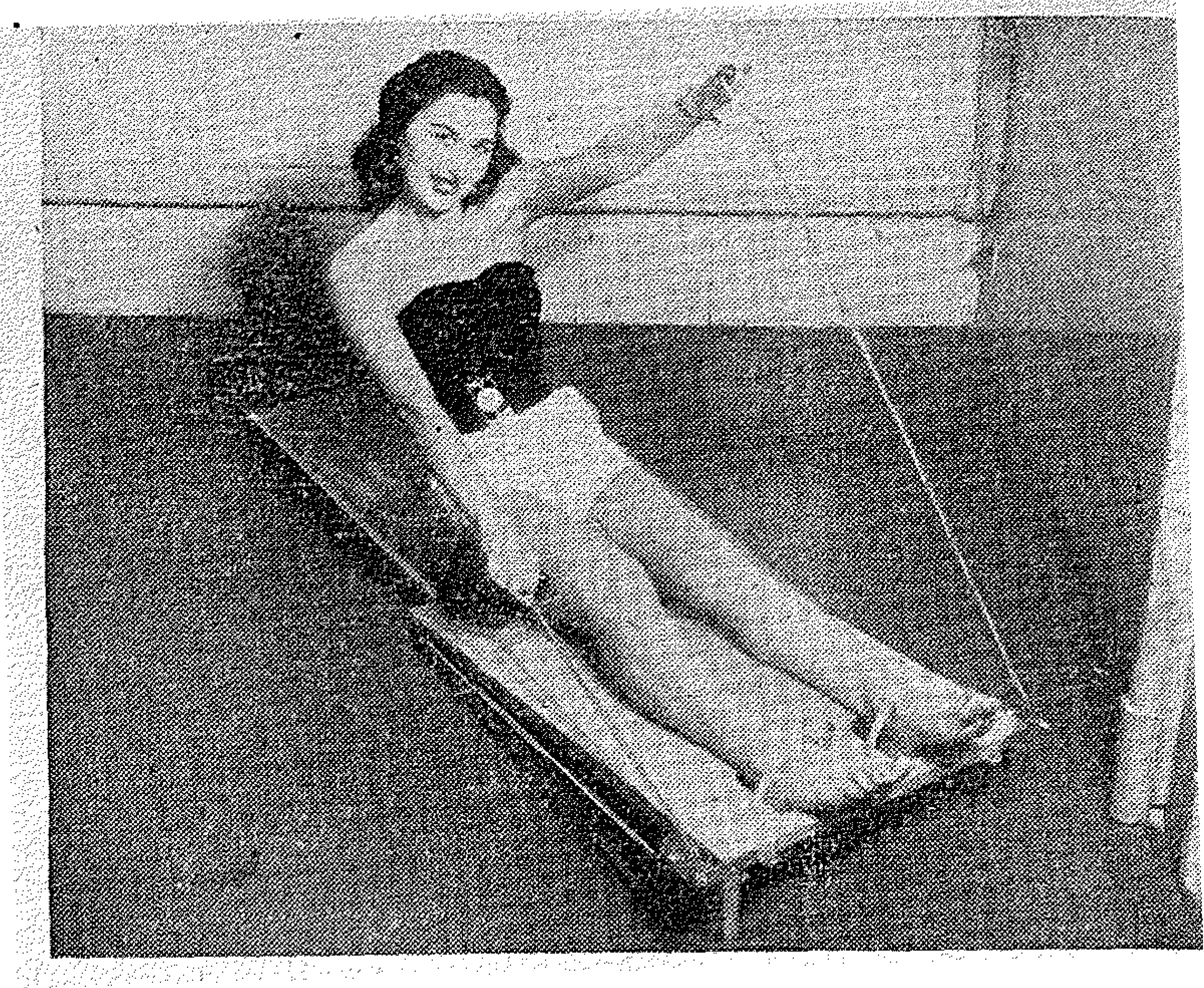
تمرينات بالساندو

قامت بهذه التمرينات الانسة صوفى فى المعهد العلمى للتجميل





٢ ـ اجلسى على الآلة مع مد ساقيك الى الامام وجعل جذعك معتدلا ٠ ثم امسكى بيديك المقبضين واجذبيهما اليك ببطء حتى يلامسا كتفيك أو خصرك ثم أرجعيهما مع فرد الذراعين ببطء ٠

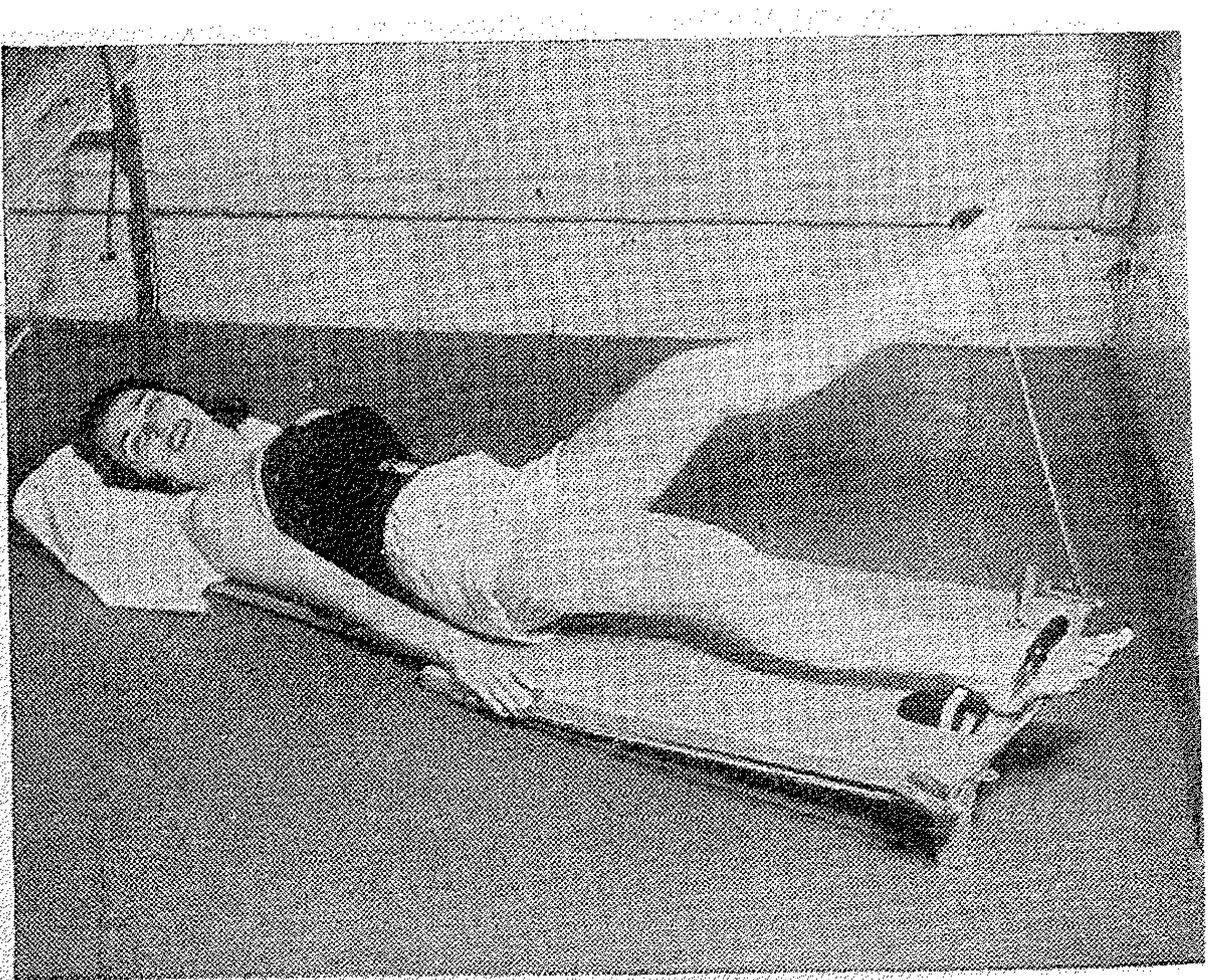




٣ ــ وأنت فى وضعك السابق ارفعى أحد الذراعين الى أعلى والثانى ممدود الى الامام ثم غيرى وضع الذراعين بالتبادل اليمين الى أعلى مرة واليسار مرة أخرى .



٤ ــ استلقى على ظهرك وضعى قدميك فى المقبضين ثم ارفعى الساق اليمنى الى أعلى واحتضنيهما فى أثناء خفضها ارفعى الساق اليسرى الى أعلى وهكذا بالتبادل.





للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

باميا ويكة بالعدس سلطة خضار
فاكهة

باميا ويكه بالعدس

صنف اقتصادى يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم ووجود سلطة الخضر والفاكهة بجانب هذا الصنف يجعل الاكلة كاملة صحيحة ٠

المقادير :

٢ رطلان بامية — ١ بصلة كبيرة
ربع قدح عدس — ربع رأس ثوم
ملح وفلفل — كزبرة مدقوقة

الطريقة :

١ ــ اغسلى الباميا وقمعيها ثم خرطيها بالسكين الى حلقات رفيعه ٠

٢ ــ نقى العدس واغسليه جيدا ثم اسلقيه مع مقدار من الماء فوق النار الهادئة حتى ينضج تماما وينهرى ٠

٣ ــ صفى العدس من مصفاة ويروق مما عسى أن يوجد به من حصى ويضبط قوامه بأضافه الماء اللازم كما فى حساء العدس ٠

٤ ــ تقشر البصلة وتخرط الى قطع صغيرة رفيعة وتدعك بالملح والفلفل ويضاف الى العدس المصفى السابق ويرفع على النار ليغلى مدة خمس دقائق ٠

٥ ــ أضيفى الباميا المخرطة رفيعا وغطى الاناء وأتركى الجميع على النار يغلى وقرب النضج تهدأ النار حتى تتسبك الباميا ثم أضيفى الملح والفلفل اللازم لضبط الطعم ٠

٦ ــ بعد تمام النضج يقشر الثوم ويدق مع الكزبرة ثم يحمران فى السمن المقدوح ويضافان الى الويكة ويغطى الاناء بسرعة لكتم رائحة الثوم والكزبرة داخل الاناء ٠

٧ ــ عند التقديم تغرف ساخنة فى الاطباق العميقة وتقدم ٠

سمك موسى المقلى

من أصناف السمك الراقية والتى يمكنك تقديمها فى ولا ئمك لمنظرها الجميل وطعمها اللذيذ ٠

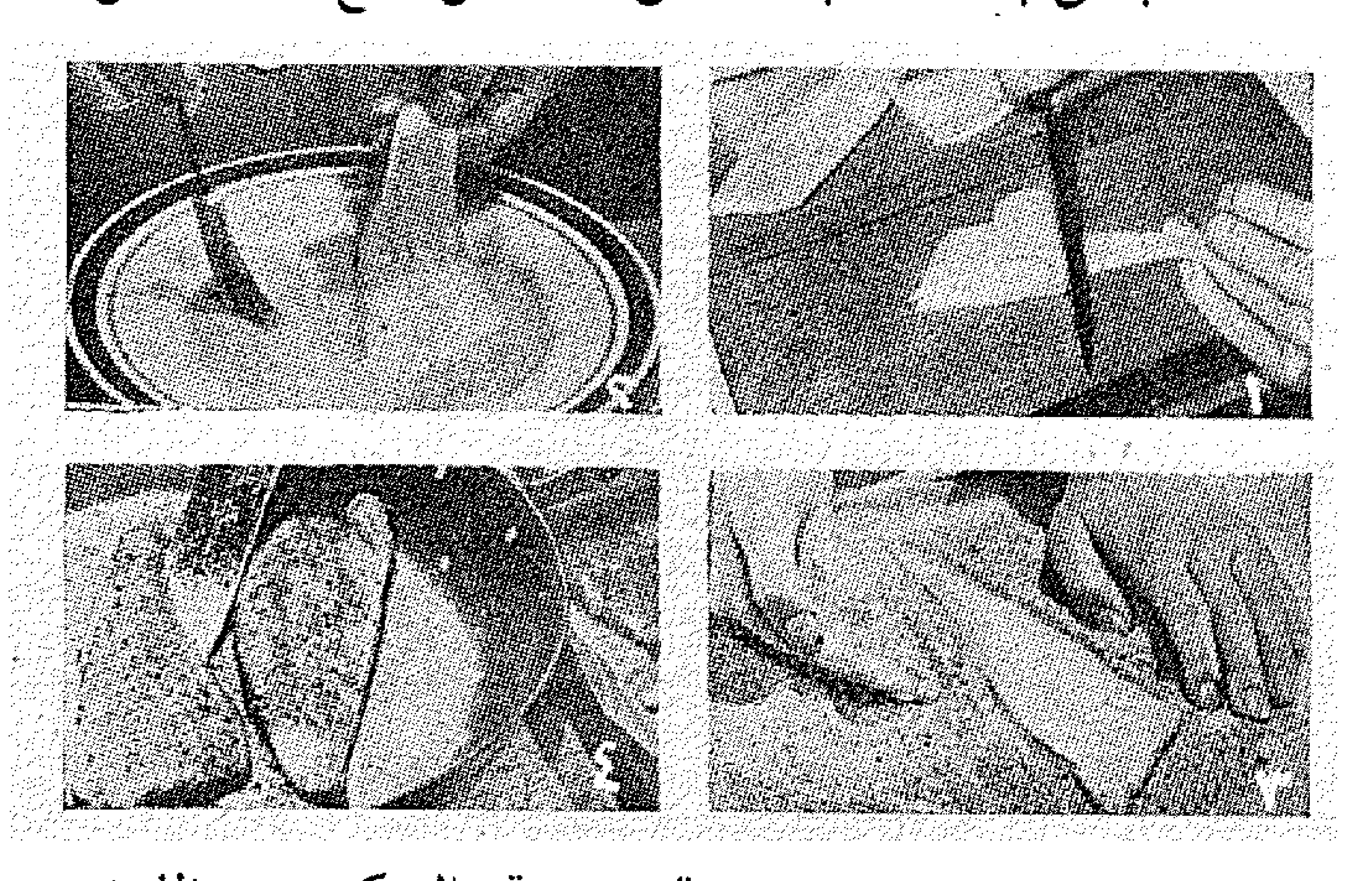
المقادير :

كمية من سمك موسى الطازج حسب عدد الآكلين ٠ — زيت للتحمير
بيض وبقسماط للتغطية — ليمون ومقدونس للتجميل

الطريقة :

١ ــ اغسلى السمك وجففيه جيدا ثم اعملى شقا طوليا فى السمك من أول الرأس الى الذيل وابدئى باخلاء السمكة من عظمة السلسله العريضة المفلطحة مستعملة سكينا حادا لتخلصى بها السمكة من العظم كل ربع على حده لتحصلى فى النهاية على أربع قطع من السمك خالية من العظم ٠

٢ ــ ابدئى بعد ذلك باخلاء كل قطعة من قطع السمك من



الجلد الاسود وذلك بعمل علامة عرضية بالسكين على الذيل مباشرة ثم ضعى قطعة السمك على المنضدة أمامك بشرط أن يكون الجلد لاسفل ثم امسكى طرف الجلد بابهام وسبابة اليد اليسرى وبيدك اليمنى ادفعى بالسكين اللحم لاعلى جزء كما هو موضح أمامك بالرسم رقم واحد وبذلك تكونين قد حصلت على قطع من السمك خالية من الجلد ٠

٣ ــ تبلى قطع السمك المخلية بعصير الليمون ٠

٤ ــ عند الاكل : اغمسى قطع السمك الواحدة بعد الاخرى فى البيض المضروب حتى تغطى جيدا ثم تغمس فى البقسماط لتغطى تماما كما هو موضح بشكل ٢و٣ ٠

٥ ــ يقدح الزيت وتحمر فيه قطع السمك حتى يصير لونها ذهبيا كما هو مبين برسم رقم ٤ ثم توضع بعد

التحمير فوق ورقة شفاف لامتصاص الزيت الزائد من التحمير ٠

٦ ـ ترص قطع السمك فى طبق صينى مستطيل وتزخرف بحلقات من الليمون المقطع والمقدونس وتقدم للاكل ساخنة ٠

الطماطم المحشوة بالسمك المايونيز

المقادير :

١ رطل طماطم جامدة مستديرة
١ فنجان من السمك المسلوق
عصير ليمون
١ كوب من صلصة المايونيز (سبق شرحها فى أعداد كثيرة)

الطريقة :

١ ـ اغسلى الطماطم وجففيها جيدا ثم انزعى قطعة صغيرة من أعلاها وتقور بخفة جدا لازالة البذور من الداخل ثم توضع مقلوبة فوق الوعاء أى الجزء المفتوح لاسفل وذلك لتصفيتها من أى عصير بها ٠

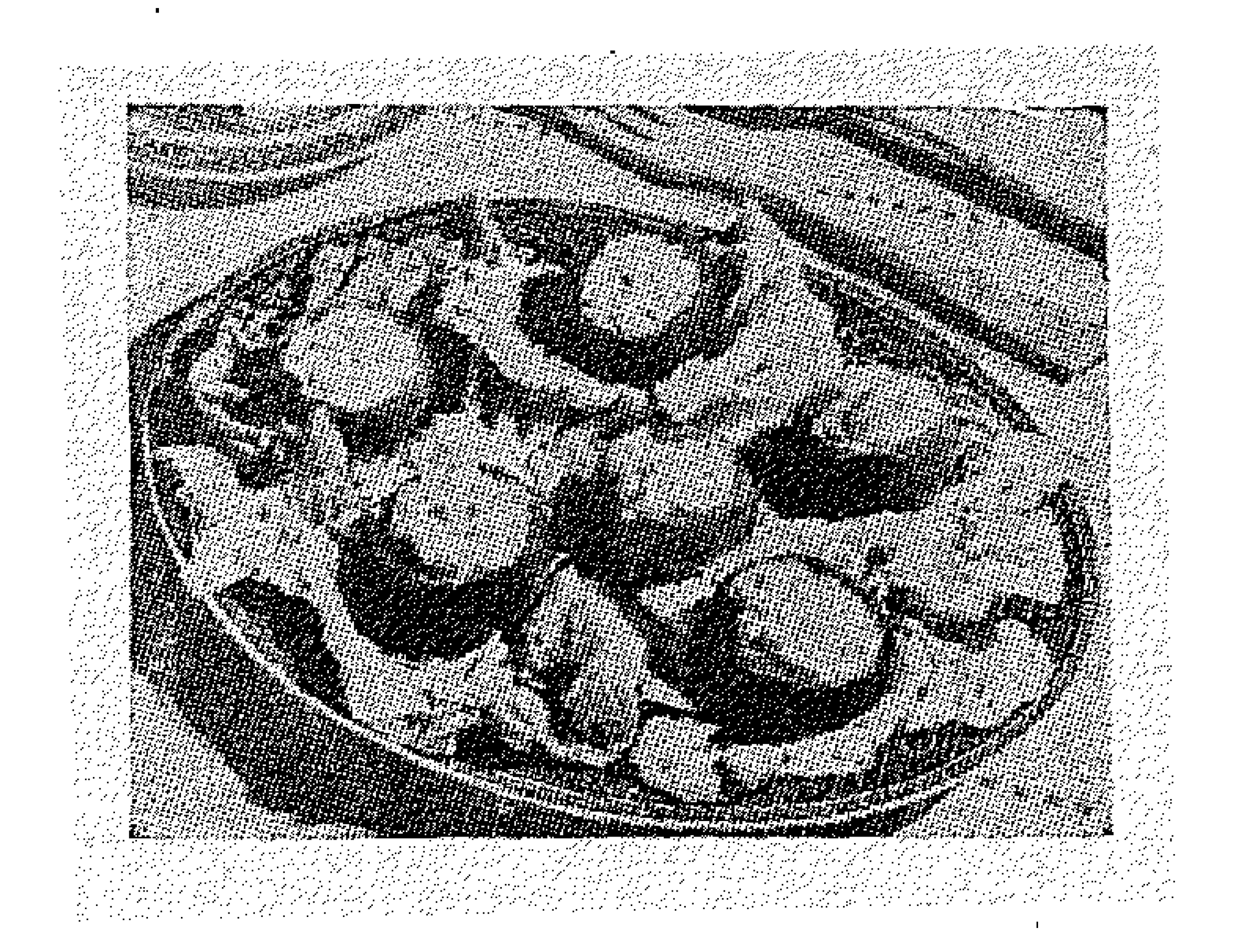
٢ ـ انزعى الجلد من السمك المسلوق وأزيلى منه الشوك ثم يدهك جيدا داخل سلطانية مع عصير الليمون ٠

٣ ـ تعمل صلصة المايونيز بالطريقة التى سبق شرحها فى أعداد كثيرة من المجلة ثم اخلطى السمك بجزء منها وأضيفى ما يكفى من الملح والفلفل لضبط الطعم ٠

٤ ـ تملأ وحدات الطماطم بالسمك المايونيز السابق ثم تغطى بقليل من صلصة المايونيز لتغطية الحشو أو يترك ظاهرا بدون تغطية بالمايونيز حسب رغبتك ٠

٥ ـ ترص الطماطم فوق طبق صينى مسطح وتوضع كل واحدة فوق فرشة من أوراق الخس كما هو موضح بالرسم ٠

٦ ـ توضع فى الثلاجة لحين تقديمها ٠



فطيرة جوز الهند (البسيمة)

صنف من أصناف الفطائر الحلوة الشرقية وتعرف فى الدوائر المنزلية باسم (البسيمة) وهى سهلة العمل لذيذة الطعم اقتصادية التكاليف ٠

على شكل تورتة :

المقادير :

ثلاثة أرباع أقة جوز هند مبشور
ربع أقة دقيق
١ أقة سكر سنترفيش
١ رطل لبن حليب
فانيليا

الطريقة :

١ ـ أضيفى السكر الى اللبن وقلبيه جيدا حتى يذوب ٠

٢ ـ اخلطى الدقيق بعد نخله بمبشور جوز الهند واعجنيهما باللبن المحلى بالسكر حتى تحصلى على عجينة متوسطة الليونة كعجينة الكيك ٠

٣ ـ صبى العجينة فى صينية مدهونة جيدا بالسمن ثم تخبز فى فرن ساخن حتى تنضج ويحمر الوجه ٠
٤ ـ عندما تبرد تقطع الى مكعبات متوسطة الحجم وترص فوق الاطباق وتقدم مع الشاى أو أى مشروب آخر ٠

لعدم فساد البيض

ان كنت تريدين الاحتفاظ بالبيض أطول مدة ممكنة عليك باتباع احدى هذه الطرق :

١ ـ امسحى كل بيضة بقطنة مغموسة بزيت بذرة الكتان أو بالفازلين النقى ٠ أتركى البيض بعد ذلك يجف على لوح من الخشب ثم غلفى كل بيضة بقطعة من الورق وضعيها فى صندوق ٠

٢ ـ اغمسى البيضة لمدة ثانية فى حمام برافين ٠ أتركيها تجف على لوح من الخشب ٠ غلفيها فى ورقة وضعيها فى صندوق تضعينه فى مكان جاف ٠

٣ ـ غلفى البيضة فى المحلول الاتى: سلسيلات الصوديوم ٢ كيلوجرام فوسفات الصوديوم المبلور ٢٠ جم ٠ سكر بودرة ، ٢٠ جم ، حمض كلوردريك ٣٠٠ جم ٠ ماء ٦ لتر ، أذيبى فوسفات الصوديوم فى لترين من الماء ٠ وأذيبى حامض الكلوريدريك فى ٤ لتر ماء وامزجى ساليسيلات الصوديوم مع المحلول المكون من الفوسفات والسكر ثم أضيفى حمض الكلوريدريك ٠

ضعى البيض واحدة واحدة فى هذا المحلول ٠ صفيها بعد ذلك من السائل حتى لا تكون الغلافة ذات طبقة سميكة ضعى البيضة بعد ذلك لتجف على ورقة ليسهل نزعها ٠

ان هذه الطرق الثلاث لتأتى بأحسن النتائج ولكنها تتطلب وقتا طويلا ٠ لذلك فان عددا كبيرا من الناس يفضلون عليها حفظها فى ماء الجير الذى يحضر بالطريقة الاتية : أذيبى فى كمية من الماء تساوى نصف الوعاء الذى ستحفظين فيه البيض كيلو من الجير المطفأ لمائة بيضة ٠ أضيفى ٦٠ جرام من الملح لكل لتر ماء كى لا تأخذ البيضة طعم الجير ٠ صبى مستحلب الجير على البيض المصفوف فى الوعاء ٠

كونى اقتصادية واستعملى بهريز العظم فى طهى خضرواتك اليومية مستغنية به عن اللحم ففى البهريز كل فائدة اللحم ٠ وعندما ترغبين فى أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فقومى بعمل أى صنف من أصناف اللحوم التى تروق لك بجانب أصناف الخضر المذكورة فى قائمة اليوم ٠ كذلك اذا رغبت فاستبدلى الفاكهة بأى نوع من أنواع الحلوى التى ترغبينها مراعية ملاءمتها للوقت الذى تقدم فيه ٠

وزارة المعارف العمومية

المراقبة العامة للموسيقى

نظرا لحاجة وزارة المعارف العمومية الى معلمات للموسيقى ٠ تقرر عقد مسابقة موسيقية فى تمام الساعة الثامنة من صباح يوم الثلاثاء الموافق ٩ من سبتمبر سنة ١٩٥٢ والايام التالية بدار المعهد العالى للموسيقى المسرحية ٣٧ شارع الاخشيد بالروضة ٠ فعلى الراغبات فى دخول هذه المسابقة أن يقدمن طلباتهن على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما باسم حضرة المراقب العام للموسيقى بالوزارة مصحوبة بصورة فوتوغرافية مقاس ٦×٩ فى موعد غايته يوم ١٩٥٢/٩/٨ ويشترط فى المتقدمات أن يكن مصريات الجنس ولا يقل سنهن عن ١٨ سنة ولا يدخل هذا الامتحان الحاصلات على دبلومات معاهد الموسيقى التابعة للوزارة ٠ وستكون مواد الامتحان كالاتى : العزف بالالات ، قواعد الموسيقى العامة الغربية والشرقية الصولفيج ، الاملاء الموسيقى ، الهارمونى ، مبادىء اللغة العربية (٢٣٩٠)

طعامك فى سبتمبر

الاثنين أول سبتمبر
صينية الكوسة بصلصة البشاميل بدون لحم ، مكرونة بصلصة الطماطم سلطة خس ، فاكهة

الثلاثاء ٢ سبتمبر
طبق ضلمه منوع بالزيت دمعه ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاربعاء ٣ سبتمبر
لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل، سلطة طماطم فاكهة

الخميس ٤ سبتمبر
صينية البطاطس باللحم سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٥ سبتمبر
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٦ سبتمبر
مسقعة باذنجان بدون لحم ، مكرونة اسباجتى، سلطة زبادى ، فاكهة

الاحد ٧ سبتمبر
باميا مكمورة، أرز مفلفل مخلل ، فاكهة

الاثنين ٨ سبتمبر
كفتة الطعمية ، سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٩ سبتمبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضراء، فاكهة

الاربعاء ١٠ سبتمبر
لوبيا جافة مكمورة بدون لحم ، مكرونة اسباجتى، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ١١ سبتمبر
باميا مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٢ سبتمبر
صينية باذنجان بالبشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٣ سبتمبر
باميا ويكه بالعدس ، سلطة طماطم وخيار ، فاكهة

الاحد ١٤ سبتمبر
كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٥ سبتمبر
باذنجان مقلى (جزء منه بصلصة الخل والثوم) ، سلطة زبادى ، فاكهة

الفن..
هل مستقبل للتلفزيون ؟

يعتبر التلفزيون أخطر منافس للافلام ، ويكفى لكى تتخيل هذه الخطورة أن تعرف أن ايراد الافلام فى أمريكا قد هبط هبوطا كبيرا لا يقل عن أربعين فى المائة بالرغم من أن التلفزيون لا يزال فى أوائل العقد الثانى من عمره • ولسنا نستغرب أن يحدث مثل هذا التأثير، فان التلفزيون يقدم لك نفس التسلية التى تسعى اليها فى دور السينما دون أن يكلفك مجهودا أو مالا ..

تصور نفسك وأنت جالس فى راحة ودعة بين أفراد أسرتك حول جهاز التلفزيون .. كم تساوى هذه الجلسة العائلية الجميلة الوادعة .. التى لن تخسر فيها مليما واحدا .. فى حين أنك اذا ذهبت الى السينما وصحبت أفراد أسرتك معك فانك ستنفق مبلغا لا بأس به يمكنك أن تحوله الى باب آخر من أبواب ميزانيتك •

اننا نحدثك الان عن المستقبل السعيد..القريب باذن الله ولكن لا تظن أن مصر متخلفة عن ركب الحضارة • ان عشرات من الممالك – مثل مصر – لا تعرف شيئا عن الاذاعة المنظورة ، وهى مثلنا تماما تترقب وتنتظر وتهيىء نفسها لاستقبال هذا الفن العظيم والتمتع به أسوة بالدول السعيدة التى سبقتها الى الاستمتاع به •

ولقد تأسس فن التلفزيون فى أمريكا منذ سنة ١٩٤٠ ويوجد فى أنحاء الولايات المتحدة الان حوالى ١٠٦ محطات تلفزيون • وقد تعرضت شركات التلفزيون حتى سنة ١٩٥٠ لخسائر ضخمة ولكنها بدأت فى العام الماضى تغل أرباحا تبشر بالخير العميم وتقول الاحصائية التى أذيعت فى أوائل شهر مارس الماضى ان خسارة صناعة التلفزيون بلغت ٢٥٣٠٠٠٠٠ دولار فى عام ١٩٤٩ وان هذه الخسارة هبطت فى عام ١٩٥٠ الى ٩٢٠٠٠٠٠ دولار • ولكن سنة ١٩٥١ جاءت بالارباح التى بلغت ٤٢٦٠٠٠٠٠ دولار ، فقد بلغ الايراد العام للصناعة ٢٣٩٥٠٠٠٠٠ دولار وهو ضعف دخل عام ١٩٥٠ والبالغ قدره ١٠٥٩٠٠٠٠٠ دولار وسبعة أضعاف دخل عام ١٩٤٩ الذى كان لا يزيد على ٣٤٣٠٠٠٠٠ دولار • وقد بلغت النفقات فى عام ١٩٥١ مبلغ ١٩٥٩٠٠٠٠٠ دولار فى حين أنها بلغت فى عام ١٩٥٠ مبلغ ١١٥١٠٠٠٠٠ دولار وكانت ٥٩٦٠٠٠٠٠ دولار فى عام ١٩٤٩ •

هكذا بدأت صناعة التلفزيون تنتعش ، فهل سيكون هذا الانتعاش على حساب الافلام ؟!

نظرية التلفزيون :

تنحصر خطورة التلفزيون على السينما فى أنه يعرض مثلها صورا متحركة على الشاشة ، وستشتد هذه الخطورة على التحقيق على مر الايام وخصوصا أن التلفزيون نجح فى اضافة الالوان وأصبح فى وسعه الان أن يعرض صوره بالالوان الطبيعية !

والمعروف أن وحدة الفيلم هى الصورة أو الكادر وأن هذه الصورة تعرض دفعة واحدة على الشاشة ثم تختفى تماما لتظهر مكانها الصورة التى تليها وهكذا • وبين عرض كل صورة وأخرى فترة من الظلام لا تلحظها العين ، ومع تتابع عرض الصور على الشاشة بسرعة ٢٤ صورة أو كادرا فى الثانية تنشأ الحركة التى نلاحظها• وكل حركة تكون مقسمة الى أجزائها فى عدد معين من الكادرات يختلف باختلاف الحركة ذاتها ..

أما فى التلفزيون فان الوحدة فى العرض ليست الصورة وانما هى النقطة الضوئية ، وذلك لان صور التلفزيون لا تعرض دفعة واحدة كما هو الحال فى السينما أى لا ترسل الى الشاشة دفعة واحدة وانما تقسم كل صورة الى عشرات الالاف من النقط الضوئية

وترسل كل نقطة فيها على حدة الى جهاز الاستقبال ، فاذا فرضنا مثلا أننا نعرض فيلما بالتلفزيون فان صور الفيلم تمر أمام خلية كهربائية مقسمة الى ملايين الخلايا الكهربائية ويمر شعاع ضوئى على الصورة أمام هذه الشبكة الضخمة من الخلايا الكهربائية ويخترق كل نقطة فيها فتحولها الخلية الكهربائية المقابلة لها الى تيار كهربائى ترسله الى جهاز الاستقبال وتختلف قوة هذه التيارات الكهربائية باختلاف توهج وحدات الصورة التى يمر عليها الشعاع • ومعنى ذلك أن شبكة الخلايا الكهربائية تحول ظلال الصورة الى تيارات كهربائية مختلفة القوة كما أسلفنا •

والتلفزيون يعرض بسرعة ٣٠ صورة فى الثانية فاذا عرفنا أن كل صورة من هذه الصور تقسم الى نحو ٣٠٠٠٠ نقطة ضوئية وأن كل وحدة من هذه الوحدات يجب أن ترسل على حدة أى انه لا يمكن ارسال أكثر من وحدة واحدة فى المرة الواحدة ، أدركنا مقدار السرعة الفائقة التى يستلزمها هذا الارسال .. وهى نفسها سرعة الضوء التى تقدر بحوالى ٣٣٠٠٠٠ كيلو متر فى الثانية •

ولاخراج برامج التلفزيون تستخدم بلاتوهات عادية مثل بلاتوهات السينما تماما والعمل فى اخراج هذه البرامج يخضع لنفس القواعد التى يخضع لها اخراج الافلام غير انه يجب أن نلاحظ أن برامج التلفزيون تذاع مباشرة أثناء العمل ، أى أنه ليست هناك فرصة كما هو الحال فى صناعة الافلام للقيام بعملية المونتاج وهى العملية الضرورية لصقل الفيلم واصلاح أجزائه وربطها بعضها ببعض وعلى ذلك فان مخرج التلفزيون يجب أن يخرج برنامجه وان يراعى قواعد المونتاج فى وقت واحد بحيث يخرج البرنامج مصقولا ومتماسكا فان أقل هفوة ستظهر بجلاء على الشاشة ولذلك يعتبر اخراج برامج التلفزيون من الاعمال المعقدة التى تحتاج الى مران طويل والى فهم دقيق لاسس هذا الفن العظيم •

ولعل هذا هو السبب الرئيسى فى استخدام بضع آلات للتصوير عند اخراج برامج التلفزيون • وفى الوسع طبعا تصوير برامج التلفزيون على أفلام لعرضها من وقت لآخر على شاشته • وفى هذه الحال تستخدم نفس أفلام السينما من حجم ٣٥ ملليمتر •

وقد أصبح فى الوسع أيضا عرض أفلام السينما على شاشة التلفزيون بعد أن تغلبوا على اختلاف سرعة العرض •

محمد عبد القادر المازنى



رجل كلاسيك

عجاف سدت في وجهه سبل العمل والكسب، وقعدت به همته تماما، ولم تفده مهارته وأناقته ولباقته وانما وجدها هي ٠٠ سنية الجميلة الساحرة الرقيقة ٠٠ وجدها تجلس أمام آلة الحياكة تحيك الثياب وتخيطها للنساء والاطفال والرجال من أهل الحى لقاء دراهم تقيم بها شئون البيت وتحفظ على الزوج رجولته وحياته وتأنقه ٠٠ لقد كانت به رحيمة لطيفة ، ما يستيقظ من نومه الهنىء

حينما قدمت له قهوة الصباح ووقفت أمامه تسكبها في القدح الصيني الدقيق ، كان بخار القهوة يمتزج بدخان البخور المتصاعد من مجمرتها النحاسية الانيقة ، فيصنع الاثنان ــ بخار القهوة ودخان البخور ــ تصاوير لشياطين صغيرة خبيثة تتراقص أمام ناظريه عابثة به ، ساخرة منه ، مبغضة اليه هذه القهوة ، فنحى عنه القدح وهو يقول في غضب: هذه عيشة لا تطاق ٠٠ حتى فنجان القهوة لم أعد أستطيع تذوقه في هذا الجحيم ٠٠ خذى هذه القهوة ٠٠ انها زفت ٠٠ انها قطران ٠٠ انك لم تعودى تصلحين للحياة ٠٠ انني أكاد أختنق في هذا المنزل المخروب ! ٠٠

وأرادت سنية أن تقول له : ما للقهوة ياحاج ؟ انها من صنع يدى ٠٠ انها نفس القهوة التي كانت تعجبك وتملأ رأسك دائما ! ٠٠٠ ألا أستطيع أن أعرف سبب هذا الانقلاب وذلك الغضب؟ ولكن عينيه الغاضبتين البراقتين ألجمتاها وأخرستا صوتها العذب عن الترتيل الذى كان يسحره ويبهره قبل اليوم ٠٠ وقام الى المرآة يلقى نظرة على هندامه قبل أن يبرح ، وامتدت يده الى سبالى شاربه الانيق تسويهما وتثبتهما بالكوز ماتيك ، وأعجبه ــ ككل يوم ــ هذا الشارب ٠٠ أما هذا البياض الذى دب في ثنأياه وفي ثنايا شعر فوديه، فلم يزعجه كثيرا ٠٠ انه ما يزال قويا ، ممشوقا، أنيقا ، حديد البصر، تملؤه روح الشباب ، ونضرة الشباب ٠٠ ان هذا الشكل الذى يرتسم أمامه قائما في المرآة لايبعث في نفس رائيه على غير الاحترام والاعجاب، وأرجعه ذلك الى ذكريات شبابه القديم ، أيام كان يحيا مع هذه الحورية الجميلة ، هائما بحسنها ، مفتونا برقتها وأنوثتها ٠٠ زوجته سنية ٠٠ سنيه هذه التي بدأيسيء اليها ويجفوها ويعاملها بغلظة وقسوة من شهرين تقريبا رغم اطاعتها له ، وتوددها اليه، وتفانيها في ترضيته ٠٠ وأرغمته الذكرى العابرة على استعراض حياته القديمة معها ٠٠ لقد كانت حياة جميلة بديعة رائعة تلك الحياة التي عاشها مع هذه الحسناء الساحرة الدقيقة الحجم الفاتنة اللحظ الذهبية الصوت والشعر ٠٠ لقد أحبها طفلة ويافعة وشابة ولما زوجها أبوها من غندور أفندى حاجب المحكمة الشرعية أحس يومها بغيرة شديدة وطغى حبها على قلبه فراح يكيد لغندور أفندى حتى ألبسه بسهولة تهمة الرشوة ، ففصل وسجن ٠٠ ثم زاد فسعى لتطليقها منه بحكم شرعى ٠٠ ثم طلق زوجته الاولى وأم بنيه، وأتم قرانه بها ٠ وبدأت أيامه السعيدة معها واحتواها في بيته زوجة وعشيقة وخادمة وأكثر من كل ذلك جميعا لقد مرت به أيام عصيبة كانت فيها هي الزوج الذى ينفق ويعمل ويسعد البيت ٠٠ أيام استحكام البطالة وأزمتها التي طالت في عام ١٩٣٠ وما تبعه من أعوام حتى يجد ماء الحمام الساخن والبخور والقهوة المعطرة والفطور المجزىء المغذى ، والثياب النظيفة المكواة ٠٠ والنقود ٠٠ أجل النقود يحسها بيده في جيبه دون أن تجرح عزته بتناولها يدا بيد وانما ٠٠ يجدها هكذا في جيبه ٠٠ وحين يعود من المقهى يجد الطعام الذى يشتهيه اللحم المشوى والمكرونة ٠٠ طواجن الفريك والحمام ٠٠ في الظهر وفي المساء بعد انتهاء سهرته ٠٠ ولكن ٠ ولكن ٠٠ ماله يذكر هذه الذكريات لامرأة مل عشرتها ، وسئم جمالها ، وضاق بحياتها الرتيبة ٠٠ ماله يذكر كل هذا لسنية وهو مقبل على حياة أخرى أجمل وأبدع وأروع من كل ما رأى ؟؟ ليدع هذا الماضى وليفكر فيما هو أجدى وأنفع وامتدت يده الى طربوشه القانى تضعه على رأسه وتميله الى اليمين في رفق وتأنق ، وأخذ العصا ، واكتمل هندامه ٠٠ وصار في صورته النهائية التي لا ترتد عنها العين ٠٠ انه

شاب أكثر من الشباب .. بالضبط انه على صورة تسحر وتبهر..انه سيلقاها الآن .. المرأة الاخرى ... المرأة التى ستدخله حياة جديدة أجمل وأبدع وأروع من حياته التى عاشها مع سنيه .. سيلقى هذه المرأة الآن..وسيغزو قلبها ويحطمه ويدكه ثم يقتعد سويداءه ويتمتع بجمالها الباهر وثرائها الوافر .. لكن كيف سيغزو قلبها ؟ أى قول هذا ؟ لقد غزاه بالفعل يوم مات زوجها ، بل وقبل موته أيام مرضه واحتضاره .. ان ما قام به حينذاك من مجاملات وما لاحظته هى وقدرته له من هذه الجهود والمجاملات وجعلها تحبوه بنظرات ساجية ناعسة لم تكن كلها شكرا خالصا وانما كانت ممزوجة بشىء آخر لم يدرك كنهه الا بعد ذلك .. والا بعد أن سمع ما كان يتناقله صبيانه ومساعدوه من أقوالها وامتداحاتها له وذكرها الدائم لمروءته ورجولته .. حقا.. حقا.. ان هذا الغزوصار أمراثابت الوقوع والوجود ، ولم يبق الا اقباله هو وخطو الخطوة الاخيرة .. انه سيخطوها اليوم .. الان .. الان ... وصح عزمه واشتد ، فرفع رأسه للسماء ، وفتح خياشيمه للهواء، وزمشفتيه فى كبرياء ، وحدد بصره الى أمام ، واستدار نحو الباب وهو يقول لسنيه : عندك على البوريه قدام المرآة ريال .. وقالت سنية فى صوت عذب حزين : حاضر يا حاج ، تحب ايه النهارده؟ أعمل طاجن حمام بالفريك والا أشوى لحم ضان ؟ .. وقال فى نفس كبريائه : اعملى هباب .. زفت ... قطران .. ما أعرفش .. » ثم هبط السلم وعصاه تنقر نقرات رتيبة ثابتة على درجاته . واستقبل أضواء الطريق سعيدا مسرورا ، وسار يتخطر فى ضوء الشمس الساطع وريح العطر تفوح من حواليه ..

وحين وصل الى محطة الترام وقف ينتظر الترام .. ثم أتى مزدحما ، فلم يركبه خوفا على أناقته أن تتأثر من زحمة الناس .. وانتظر غيره .. وفى فترة الانتظار هذه عاوده التفكير فى المرأة الاخرى المنشودة. غدا ، بعد أن يتم له غزوها وزواجها ، لن ينتظر فى محطة الترام هكذا مع الناس وانما سيركب السيارة الانيقة .. سيارتها الفاخرة التىخلفها لها الراحل العظيم طبعا .. طبعا ستكون كل تنقلاته وحركاته بالسيارة الفاخرة التى هى بعض من ثروة الزوجة المنتظرة ... السيارة وغير السيارة ، المكتب الفخم مكتب أعمال المرحوم ، والادارة الواسعة، والمقاولات الضخمة ، والبيوت الكثيرة ثم هى.. هى نفسها أنها كسب قائم بذاته .. لا ولن ينسى بضاضتها وامتلاء جسدها وقصرها كأنها بطة سمينة تياهة ... فقد شبع وبشم من سنيةالدقيقة النحيفة.. وأقبل الترام غير مزدحم هذه المرة ، فقطع أفكاره وحمله الى هناك .. الى الحى الراقى الهادىء الذى تسكنه سيدة أحلامه .. المرأة البضة ..

ولقيته السيدة الارملة لقاء كريما .. وقدمت له القهوة .. انها قهوة من ماء وبن طبعا .. لكن سكرها كثير .. وبنها القليل ليس بناكأنه مسحوق الذرة المحروقة أو الفول السودانى وقد خلا من شذى القرنفل وطعم الحبهان والمشهيات الاخرى التى تضيفها سنية الى البن .. لا لا .. انها ، أعنى القهوة ، برغم ذلك جميله .. انها خير من قهوة سنية البغيضة .. وملاه شوق الى التدخين واستحضروا له من مقهى قريب نارجيلة فيها طباق ردىء .. ومع ذلك أحس أنه جميل وبديع ومنعش . أليس فى منزل السيدة البضة الممتلئة الموسرة أرملة رئيسه وصديقه المقاول الكبير عليه رحمة الله ؟؟

وكانت الاحاديث التى خاضها مع الارملة الجميلة ، عذبة وشهية ولذيذة سألته عن حالة العمل . فقال لها: ان الحال جيدة والعمال يوالون عملهم ويؤدونه بحذق ومهارة واخلاص . وحدثها عن يقظته ودقته فى مراقبة العمل والعمال.. وتشعب الحديث وكثرت مسالكه حتى تعب ومل .. نعم تعب..رغم لذة الحديث وعذوبته .. انه كلما مضى بالحديث فى لباقة وكياسة نحو حلمه السعيد ، كلما رآها تبتعد به فى لباقة وكياسة عن الهدف

ودلف الى حلمه هذا بحديث لاصق بالعمل فسألها عن المناقصة الاخيرة التى رست عطاءاتها على مكتب المرحوم وأبدى اهتمامه البالغبها واستعداده للعمل والقيام بمقايساتها منذ اليوم، وابتسمت الارملة الجميله القصيرة وقالت له: أنت مستعجل خالص وتاعب نفسك ياحاج .

فقال متحمسا : آه ..أنا عايز أخدم ـ عايز أشتغل باخلاص .. عايز أخدم بعينيه .. عايزك تفتكرى تمام ان المرحوم ما متش .. أنا تمام مكانه وفى محله.. أنا شخصنه بالضبط .

وقالت القصيرة الممتلئة: ألف شكر لاخلاصك ياحاج. أنا حافضه خالص مجاملاتك وانسانيتك ..

ثم ما لبثت أن حولت الحديث بلباقتها وكياستها عن غرضه المقصود ، فسألته عن ذكرياته فى الحجاز حين أرسله المرحوم زوجها على رأس جماعة من العمال لاتمام أعمال احدى مقاولاته الكبرى هناك . واندفع الرجل الانيق يتحدث فى حرارة وتطلق عن ذكرياته وعن سعادته بالطواف كل صباح ومساء حول الكعبة الشريفة ، وعن روعة الحياة قرب البيت المعظم..وتدفق الكهل وبدا ناجذاه ورآها فرصة طيبة للتأثير على السيدة الصعبة المنال ..

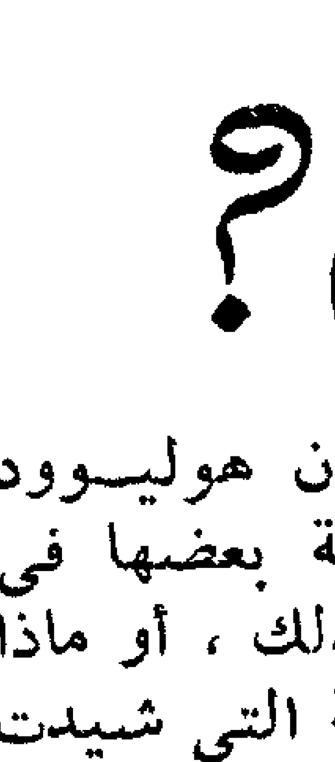
وأخرجه من لذة الحديث المتدفق الحار. اقبال زائر. فاى زائر هذا .. لقد تأثر الرجل الانيق وبهت واضطربت الالفاظ على لسانه حين وقعت عيناه على هذا الزائر الطارق..وزاده اضطرابا وهوى شموخه وتعاليه ما شاهده من احتفاء السيدة القصيرة البضة الموسرة بالزائر الشاب . شبابا حقيقيا .. واهتمامها به .. انه ذلك المهندس الشاب الذى كان المرحوم زوجها يستعين بفنه وخبرته وثقافته ..

بهت الرجل الكلاسيكى المتأنق حين رأى هذا اللقاء الكريم والاحتفاء الواضح والسرور الشامل ، يقابل بها جميعا هذا الفتى الحدث وجلس على مضض وشارك فى الحديث عن كره وبغض .. انهامعركة الابد وملحمة الازل ... شيخ وشاب .. لا أكثر ولا أقل . وأحس الكهل المتأنق باندحاره من أول المعركة وما كان بقاؤه الا تجملا والا حرصا على عمله الذى يأخذ منه لقمة العيش أن يطير كحلمه .. وحين ملأ الذهول الرجل وأسكنته طاف بفكره خيال سنية الجميلة الدقيقة ... ورآها هذه المرة جميلة رائعة تفيض رقة وعذوبة وسحرا وتخيلها تروح وتغدو فى بيتها تعد له الفحم البلدى ولحم الضأن والسفود وقصبة الطباق الطويلة

البقية ص ٦٦



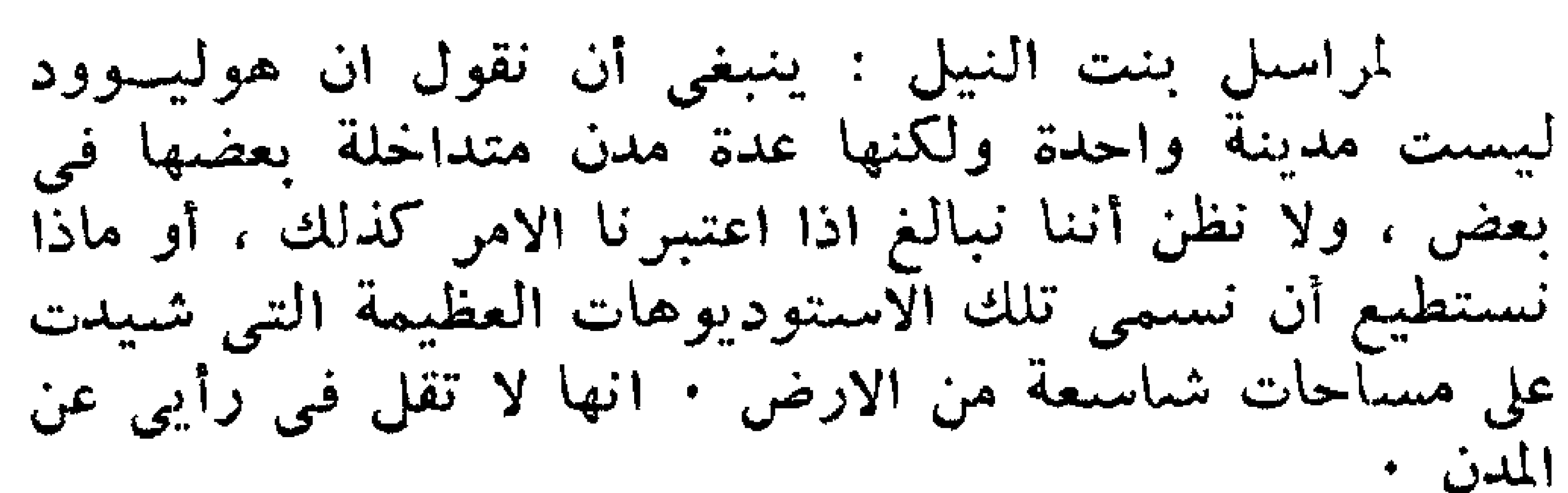




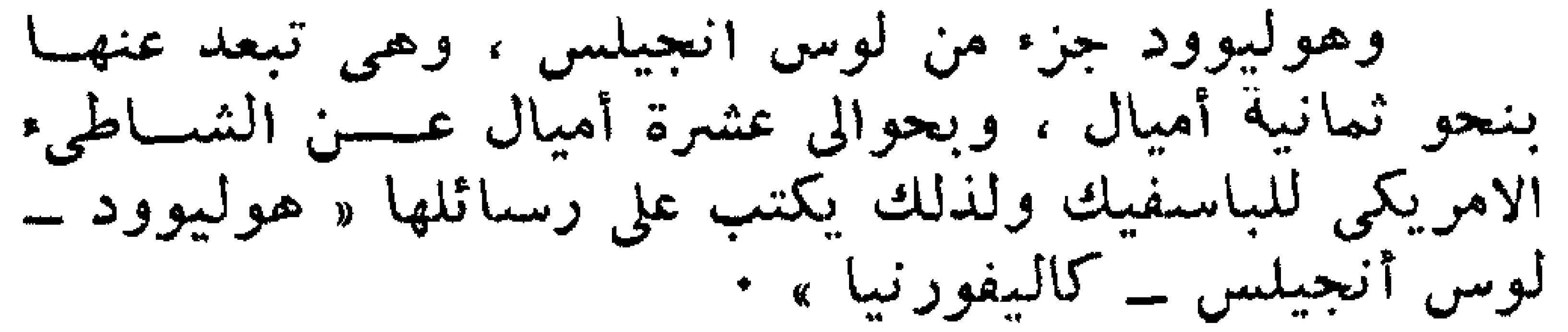




كيف يصنع الفلم ؟



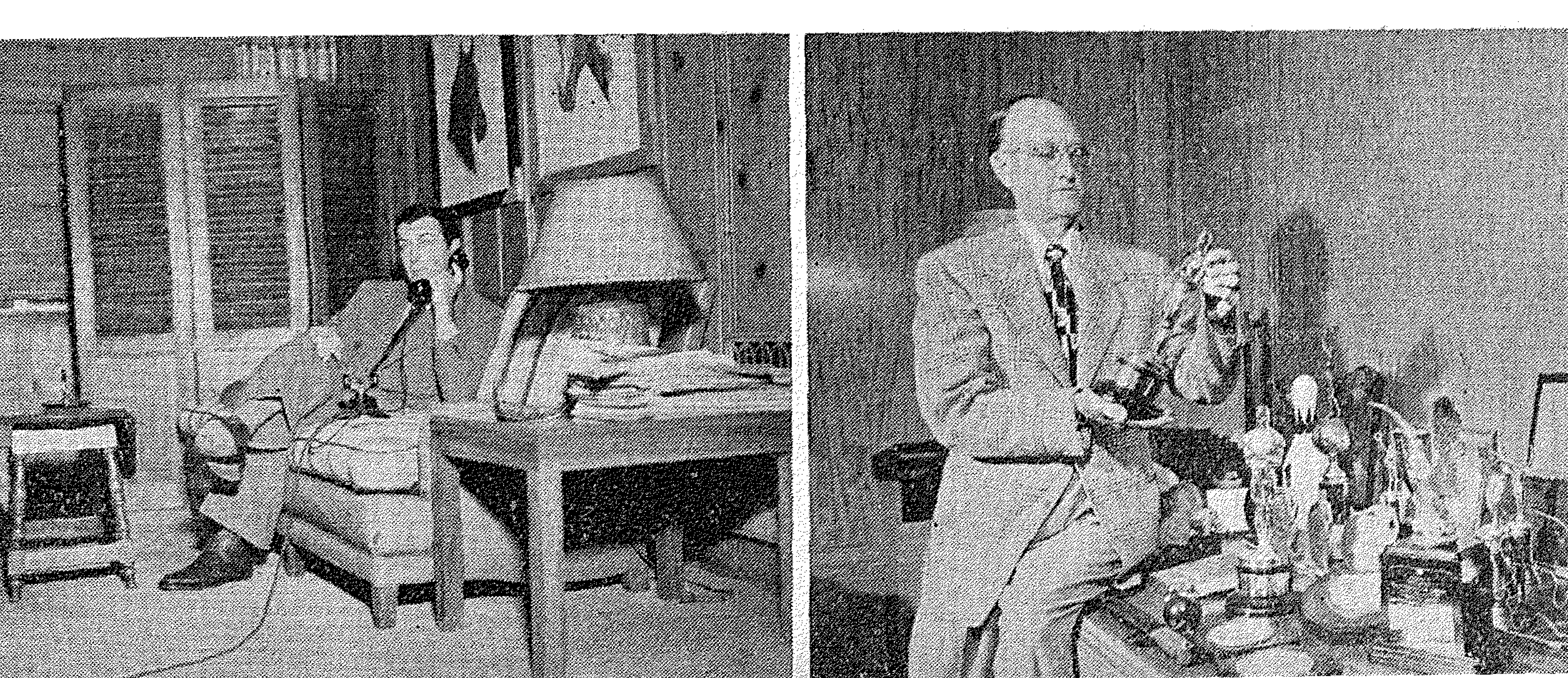
لمراسل بنت النيل : ينبغي أن نقول ان هوليوود ليست مدينة واحدة ولكنها عدة مدن متداخلة بعضها في بعض ، ولا نظن أننا نبالغ اذا اعتبرنا الامر كذلك ، أو ماذا نستطيع أن نسمى تلك الاستوديوهات العظيمة التى شيدت على مساحات شاسعة من الارض · انها لا تقل فى رأيى عن المدن ·

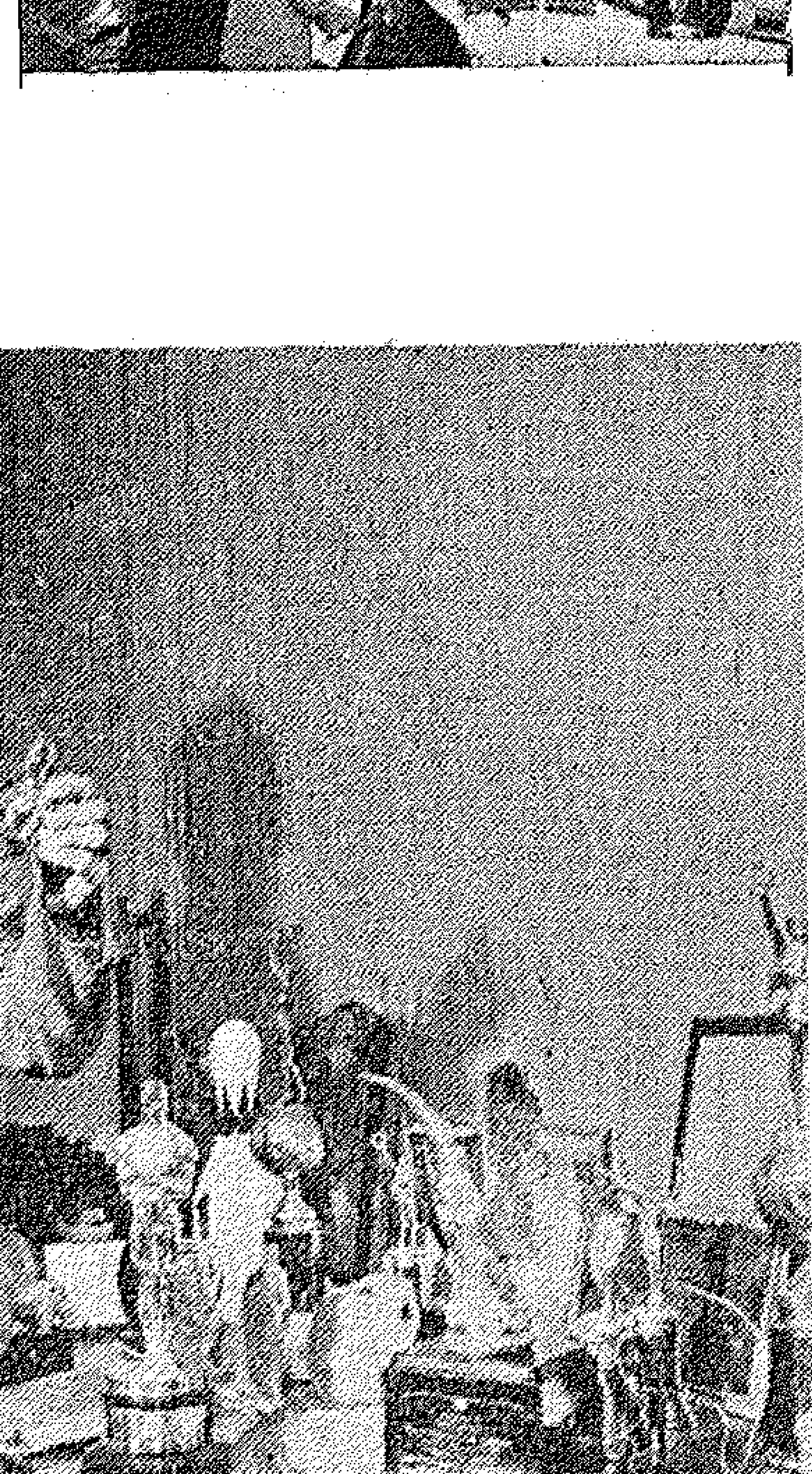


وهوليوود جزء من لوس انجيلس ، وهى تبعد عنها بنحو ثمانية أميال ، وبحوالى عشرة أميال عن الشاطىء الامريكى للباسفيك ولذلك يكتب على رسائلها « هوليوود ـ لوس أنجيلس ـ كاليفورنيا » ·

وهوليوود هى المدينة التى تسخط عليها وتعجب بها فى آن واحد · وهى المدينة التى تفر منها ثم تشعر بالرغبة الملحة فى العودة اليها ولعلها الوحيدة بين مدن العالم التى تحرك عواطف الانسان دفعة واحدة · وويل للزائر الغريب الذى يدخلها وهو يتصورها من جنات الخلد ، فانه على الارجح يخرج منها وقد سخط على العالم بأسره ·







فنانون ... مات في قلوبهم الفن



كنت في طريقي الى دار الاوبرا الملكية ذات مساء ، في نهاية الموسم الماضي ٠ فرأيت شخصا يهرول الى المسرح ، وقد اضطربت أنفاسه ويكاد يقع على الارض من « اللخمة » والتعب ٠



ونظرت نحوه فاذا هو ممثل من ممثلينا القدامى المعروفين ، الذين يقدرهم جمهور المشاهدين تقديرا خاصا ويولونهم كثيرا من تشجيعهم ٠

سألته :

ـ مالك يافلان، ماذاجرى لك ؟

ـ لا شيء !

ـ لماذا تهرول هكذا ؟

ـ حاجة تفلق وتقل المزاج !

ـ ما الذى يفلق ؟

ـ أبقى قاعد ألعب عشرتين طاولة ٠٠٠ وبعد اللعب ما يحمى ، يقولوا لى ميعاد التياترو جه ٠٠٠

ـ وبعدين ؟

ـ زى ما انت شايف ، قطعت اللعب وجئت جريا « أخبط » لهم الكلمتين وارجع أكمل لعبى ٠٠٠

ـ ياسلام !

ـ بالذمة مش حاجة تفلق صحيح ؟

فقلت له :

ـ صحيح٠٠حاجة تفلق!

ومضى في سبيله الى المسرح « ليخبط » الكلمتين كتعبيره حتى يعود مسرعا الى الطاولة ، ووقفت أنا لحظة أنظر اليه وأقول : « صحيح حاجة تفلق ! » حاجة تفلق ٠٠٠ ان بعض الفنانين والفنانات المعروفين عندنا ، والذين يقدرهم الجمهور والذين تبناهم المسرح المصرى سنوات طوال، يذهبون اليه لاداء أدوارهم بهذه الصورة المخزية ، كأنهم ذاهبون الى تكليف سخيف أو الى عمل هم مكرهون عليه !

لقد رأيت بعضهم أيضا حين يقبلون على «البروفات» يسيرون وكأنهم مقبلون على محاكمة !

وشاهدت بعضا آخر منهم اذ بدأ توزيع الادوار في مسرحية بدأ هروبهم وتمارضهم خشية أن تسند اليهم أدوار يؤدونها في المسرحية !

وشاهدت بعض كبار ممثلينا لا يقبلون القيام بأدوارهم الا بعد رجاء واستعطاف ٠٠٠

وشاهدت ممثلا كبيرا اذا مثل ليلتين متتاليتين فقد صوته ونام بعدها أسبوعين!

شاهدت هذا وغيره وسألت نفسي في حسرة : ماذا جرى للمسرح ؟ وأين أيام كان الممثلون يتسابقون الى أخذ الادوار واختيارها والتمسك بها ؟ أين الايام التى كان فيها الممثل يحتج ويحزن اذا لم يسند اليه دور في المسرحية ؟

يظهر أن التطهير في الفن يلزم أن يشمل هذه الطائفة من الممثلين أيضا ، الممثلين الذين تعبوا وشاخوا ولم تعد لهم قابلية للمسرح ٠٠

هؤلاء العجائز المرضى المتهربون من الفن ومن العمل ٠٠٠ يستطيعون مشكورين أن يلزموا بيوتهم وأن تجرى الدولة عليهم شيئا من خيرها وهم « في المعاش » لقاء ماقدموا للفن في الماضى من خدمات ٠

هذا أجدى لهم وللفن وللناس أجمعين ٠

واذا كانت هذه الكلمة تعنى المسرح أصلا ، فانها تعنى بوجه عام سائر الفنون الجميلة كالسينما والموسيقى وغيرها من الفنون التى ضيعتها المحاباة والانانية والتى يلزم أن يشملها التطهير السريع من الجهلة والدخلاء على الفنون ومن الفاسدين ٠

وبهذا يستفيد الفن المصرى من هذه النهضة المباركة ، ويساير ركبها ويعمل مخلصا لتحقيق غاياتها الكبرى من أجل مجد هذه البلاد ٠ وانا لمنتظرون ٠

يوسف فهمى

خلف الكاميرا

◆ اتخذت بعض الاجراءات لتطهير الاوساط الفنية بعد المقابلة التى جرت بين الاستاذين محمود المليجى ويوسف فهمى وبين المسئولين وقيادة الجيش ·
وينتظر أن تتخذ اجراءات أخرى لتحقيق الاستقرار فى الاوساط الفنية ·

◆ اتفق المخرج السينمائى يوسف شاهين مع الممثل الامريكى ويليام بنديكس ليظهر فى فيلم دولى عن مصر يشترك فى تمثيله ممثل من كل ١٢ دولة فى العالم وسيبدأ العمل فى اخراج هذا الفيلم بالقاهرة

◆ يتم فى أكتوبر المقبل تسليم « ستوديو نحاس » الى الاستاذ يوسف وهبى حسب العقد المبرم بينه وبين شركائه فى هذه المؤسسة السينمائية

◆ ألغى موسم الفرق الاجنبية بدار الاوبرا نهائيا ·

◆ بدأت حركة التطهير فى نادى السينما ونقابتى الممثلين والموسيقيين ·

◆ استقال رئيس وأعضاء اللجنة العليا لترقية التمثيل العربى ·

◆ ألغيت انتدابات الموظفين المنتدبين من مختلف الوزارات فى الفرقة المصرية والمسرح الحديث والمسرح الشعبى ومسرح الازبكية ·

◆ أبدى بعض المسئولين رغبتهم فى أن يبكر الاستاذ يوسف وهبى بالعودة الى مصر من الخارج ليشترك بالرأى فى البحوث التى تجرى لرفع مستوى الفنون بالبلاد ·

◆ استقال الاستاذ زكى طليمات من فرقه المسرح الحديث ·

◆ بدأ المسئولون فى تقدير أثمان الافلام الوطنيه التى صرح بتصويرها أثر الغاء معاهدة ٣٦ ومنع بعد ذلك عرضها لاسباب دبلوماسية توطئة لصرف تكاليف انتاجها الى أصحابها ·

◆ منذ بدأت آن بلايث تمثيلها فى فيلم « الدنيا بين أحضانك » وهى تتلقى رسائل من المعجبين يطلبون الزواج منها ، وقد ردت على هذه الرسائل بقولها آسفة لاننى أفضل العمل على الزواج ·

◆ انتهى فى هوليوود تصوير فيلم طريف عن حياة نجوم السينما الصامتة منذ خمسة وعشرين عاما · وقد أعد للعرض الآن فى مختلف أنحاء العالم ·

◆ طلبت الجهات المسئولة من نقابات الممثلين والسينمائيين والموسيقيين تطهير وتدعيم نقاباتهم ووضع لائحة جديدة وبرنامج اصلاحى واضح وذلك توطئة لاصدار مرسوم بجعل هذه النقابات مهنية بدلا من كونها نقابات عمالية ·

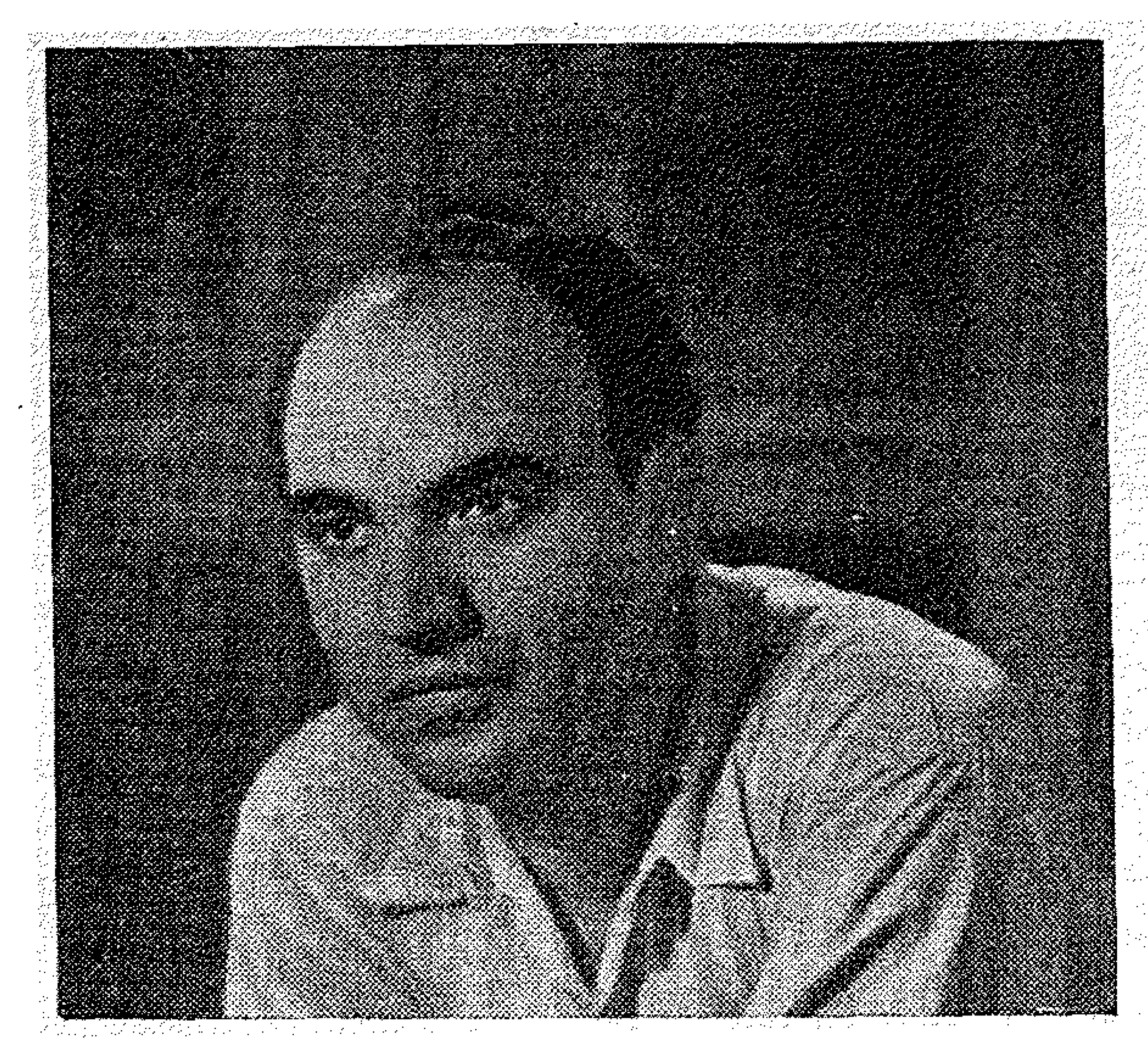
◆ أقام الاستاذ محمد حسن مدير الفنون الجميلة السابق ومستشار الاكاديمية المصرية بروما حفله تكريم للفنانين المصريين ·

◆ تنوى شركة مترو الاتفاق مع القيادة العامة للجيش على وضع بعض الدبابات والانوار الكاشفة أمام دار السينما أثناء عرض فيلم « كوفادس » اذ أن قصة الفيلم تشبه الى حد كبير قصة الملك السابق

◆ كادت الخطوات الاولى تنتهى الى الاتفاق بين شركة مترو والنجمة فاتن حمامه على التمثيل فى أحد أفلامها وقد سبق أن أشرنا الى هذا الخبر حين أرسلت فاتن أجزاء من بعض الافلام التى ظهرت فيها فى مصر ·

صلاح أبو سيف

نموذج حى للمخرج المصرى



◆ بدأ حياته الفنية سنة ١٩٣٦ بالعمل فى المونتاج بستديو مصر ، لكنه كان يقرأ كثيرا فى كتب السينما حتى سافر الى الخارج وأجرى دراسته الفنية الصحيحة ·

◆ كانت بداية أعماله فى الاخراج فى أفلام الدعاية القصيرة ، فكانت أفلاما ممتازة ·

◆ اختاره ستديو مصر لاخراج فيلمه الكبير «دايما فى قلبى » ثم كان له حظ اخراج كثير من الافلام التى تعالج مشكلاتنا الاجتماعية والخلقيه ·

◆ أخرج فى ايطاليا النسخة العربية من فيلم « الصقر » فكانت عملا بارعا مشرفا للفنانين المصريين ·

◆ بدأ الانتاج لحسابه الخاص بفيلم « لك يوم يا ظالم » فكان شيئا رائعا ، وتلاه بفيلم «الاسطى حسن» فأكد مقدرته الفنية :

◆ يبدأ قريبا فى انتاج واخراج فيلمه الثالث ، وقد اختاره قصة اجتماعية حديثة ستحدث ضجة فى المجتمع المصرى ·

◆ تتولى توزيع انتاجه شركة أفلام الهلال «زربانيلى » ·

◆ زوج صالح بار بأولاده ·

◆ نموذج حى للمخرج المصرى ·

هكذا نخدم الوطن

« السيدة سامية فهمى فنانة من الفنانين الذين يحافظون على كرامتهم ويضعونها فى الاعتبار الاول وهى هنا تحدثنا عن الفن وكيف نرقى به ليرقى معه الوطن » .

اننا على ابواب عهد جديد عهد نتمنى ان ترتقى فيه وسائل حياتنا ، وتسمو فيه اساليب تفكيرنا فى كل شىء . فلا يجب ان يقتصر الرقى على ناحية بعينها بل يجب ان يشمل جميع الحياة من ماديات وغير ماديات .

وفى هذه الاونة بالذات نتمنى للفن ان يرتفع درجات فى سماء الرقى حتى يستحق التقدير ويتبوأ مكانة تليق ببلادنا ذلك لان الفن هو المدرسة التى تتخرج فيها افواج عديدة من افراد الشعب على اختلاف طبقاتهم .. واقصد من الفن هنا المسرح والسينما فعن طريقهما يمكننا ان نسوق الى الشعب التعاليم والمبادىء التى نريد اعلانها وبيان قيمها وبذلك نكون قد خطونا خطوة فى سبيل تقدم بلدنا وعلى هذا فانى لا احب لاهل الفن ان يهملوا واجبهم ، ويعمدوا الى التافه من الافكار فيعالجوه بطريقة سقيمة تضر ولا تنفع ، اما اذا فعلوا هذا فانهم يكونون قد ارتكبوا جناية كبرى فى حق الوطن اذ انهم بذلك يعوقون تقدمه ويفسدون ما اصلحه المصلحون من اموره .

ولكى يتقدم الفن ويرقى معه وطننا يجب ان يحترم الفنانون كرامتهم ويضعوها فى المقام الاول لحياتهم ويهيئوا لانفسهم عيشا كريما فلا احب للفنان ان يجعل همه فى الحياة ان يأكل اى شىء او ينام فى اى مكان بل لابد له ان يعيش عيشا هنيئا بحيث يحس بالراحة ويشعر بالطمانينة وبغير ذلك لن يستطيع الفنان ان يقدم انتاجا يخدم به وطنه اذ انه حينئذ سيكون موزع الفكر مشتت البال بين عمله ومشاغله الاخرى .

وبالطبع لا يمكن ان تكفل للفنان حياة ناعمة هانئة الا اذا رفعنا اجره بما يتناسب مع كفاءته فنضمن بذلك التنافس فى سبيل رقى الفن وبالتالى رقى الوطن

وهناك آفة اخرى للفن عندنا تجعله لا يجارى التقدم الذى يبغيه الوطن ذلك ان كثيرا من الفنانين لا يبحثون عن الكفاءات وانما يبحثون عن اقاربهم واصهارهم ومن لا يمتون للفن بأى صلة اللهم الا انهم وصوليون يؤدون الخدمات للفنانين او لبعضهم فهؤلاء لا يجب ان يسمح لهم بدخول الوسط الفنى الا اذا كان فيهم موهبة وحينئذ لن نمانع فى ذلك .

وزيادة على ما سبق لاحظنا ان الممثل عندنا لا يهتم بالانسجام مع باقى زملائه فيهتم كل واحد بدوره وحده دون ان يحاول مساعدة زميله اثناء تأدية هذا الدور فتبدو الرواية مفككة غير متناسقة فلا تؤدى الغرض منها . ولذلك ينبغى لكى يرتقى الفن ان يكون الممثل بارعا فى صمته معبرا فى تمثيله

ولكى توجه الحكومة الفن لخدمة الوطن لابد لها ان تعقد مباريات جديدة للتاليف يشجع فيها المؤلفون فيقبلون على الانتاج ما داموا يحسون انهم سينالون المكافاة اللائقة بهم ومن هنا يمكن ان نحصل على انتاج نفيس بل يمكننا ان نربى ملكة التاليف فى الادباء الناشئين ويأتى الوقت الذى تسمو فيه الافكار وترتفع المعانى الى المكان اللائق بتقدم وطننا

وهناك نقطة اخيرة اود ان أوجه اليها اذهان الفنانين ذلك ان مصر هى البلد الوحيد للاسف الذى لم نجد فيه فرقة واحدة تحاول الترفيه عن الجنود فى معسكراتهم مما يعمل على رفع روحهم المعنوية ، فى حين أن الكثير من الدول قد بلغ شأوا كبيرا فى هذا المضمار حتى ان الفرق الامريكية كانت تصل الى اقاصى الشرق فى سبيل خدمة بنى وطنهم

وبعد فهذه دعوة صريحة لاهل الفن كى يطهروا أنفسهم ويقبلوا على عهدهم الجديد بما يرضى الوطن والناس .

سامية فهمى



بريد بنت النيل

بريد الاطباء

ف.ا. المنيرة :
لرائحة الفم أسباب كثيرة وننصحك قبل كل شيء أن تبادرى بعرض نفسك على اخصائي في امراض الفم واللثة

ح.ع. شبرا من قارئات بنت النيل:
لم نستطع مع الاسف أن نشخص ما تشكين منه . ونشير عليك بالذهاب الى اخصائي في طب العظام ولو اننا نعتقد انك قد أصبت بتيار هواء

المخلصة لولا :
كيف تهملين نفسك هذا الاهمال؟ اننا نعتقد انك مصابة بضعف عام وننصحك بان تعرضى نفسك على اخصائي في الامراض الباطنية ليفحصك فحصا دقيقا ويصف لك العلاج المناسب

ع.ع.ز. السيدة زينب :
لا نستطيع أن نصف لك أى علاج على الورق . عودى الى الطبيب الذى ذهبت اليه ليباشر علاجك بانتظام

ع. احمد :
حافظ على صحتك وعلى اعصابك وتجنب التفكير في هذه المسألة . وحاول ان تكون دائما مع اصدقائك واحذر الوحدة . واشترك في ناد من النوادى الرياضية . أما بخصوص السؤال الثانى فلابد من عرض هذه السيدة على اخصائي في امراض النساء . ويجب عدم الاهمال حتى لا يستفحل الداء .

مشتركة بشبرا :
١) لابد من التغذية الصناعية ولكن عليك قبل كل شيء باستشارة طبيب اخصائي في أمراض الاطفال ٢) يجب المبادرة بعرض عينيك على اخصائي ليصف لك المرهم المانع لسقوط الرموش ٣) اعرضى اختك على اخصائي في أمراض الغدد ليعمل على تنظيم افرازاتها

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بالقصر العينى واخصائي الجمال من امريكا

الطالبة هـ . م . المنصورة :
ارجعى الى مقال الشعر للدكتور الحفناوى بعدد يوليو .

فائزة محمد بمنوف :
١) يمكنك بيعها الى احدى المكاتب ٢) لاتلجئى للآلة الكهربائية فهى تضر الجلد اما الرائحة الكريهة فهى توجد في جميع أنواع الادوية لازالة الشعر ٣) ارجعى الى مقال للدكتور الحفناوى بعدد يوليو واستعملى غسيل Tricofilina أما بخصوص حب الشباب فيتوقف نوع الكريم الذى يصفه لك الاخصائي على نوع بشرة جلدك وعلى نوع حب الشباب الذى ظهر عندك وربما يلجأ الى علاجك بالاشعة الباردة وهى أجدى من هذا كله

قارئة مشتركة بالقاهرة :
هناك طرق حديثة لعلاج هذه البقع على حسب نوعها فاعرضى نفسك على اخصائي الامراض الجلدية ويمكنك الاتصال بالدكتور الحفناوى ومعك بنت النيل فسيعاملك معاملة خاصة وعنوانه ٢٤ شارع البستان باب اللوق .

حرم البكباشي م.ع.ف بالعريش :
اعرضى نفسك على اخصائي في الغدد الصماء فان مرضك هذا ناتج عن اضطراب في افرازات هذه الغدد ولاتيأسى فلكل حالة علاج .

آنسة ا . ع . ك :
امتنعى عن السير في الشمس فان ظهور النمش في وجهك هو حساسية في جلدك لاشعة الشمس ولعلاجه يجب استعمال كريمات تزيل الطبقات السطحية من البشرة وهى التى تحوى المادة الملونة في النمش . ويمكن ازالة هذا النمش بواسطة الكهرباء .

الطالبة ح . م :
اعرضى نفسك على اخصائي لمعرفة سبب هذا السمار فقد يكون السبب هو نقص فيتامين ا ، ج وقد يكون نتيجة الاحتكاك المتكرر من وضع اليدين على المنضدة وقد يكون نتيجة أى شيء ولايمكن للاخصائي ان يصف العلاج الا بعد معرفة السبب .

آنسة بالقاهرة بالعباسية :
هذا الحب الذى ظهر في وجهك هو غالبا حب الشباب لان له صور متعددة ومختلفة ولذا يجب أن تعرضى نفسك على أخصائي لعلاج حب الشباب لانه من المشاكل الهامة وقد ثبت أن أحسن علاج له الآن هو الاشعة الباردة . أمابخصوص شعرك فاستعملى مشط ذو أسنان متباعدة وارجعى الى مقال الشعر المنشور بعدد يوليو .

د.م.نجا بالاسكندرية :
ان كنت متأكدة أن مابوجهك هو فعلا حسنات وليست نفرة ملونة فالجئى الى أخصائي في التجميل لازالة هذه الحسنات ولن تترك خلفها أثرا .

الآنسة الهام :
اعرضى نفسك على أخصائي في الغدد الصماء بخصوص الشعر أما بخصوص الحبوب التى ظهرت في وجهك فهى في الغالب حب الشباب فارجعى الى ماكتبناه الى آنسة بالعباسية .

عليه . ف المنيا :
طلبنا من اخصائية معهد التجميل العلمى أن تعد مقالا في هذا الشأن وسننشره في أقرب فرصة بمجرد انتهائها منه .

هـ.ت.شارع الملكة ــ مصر :
استعملى بترول هاهن Petrol Hahn فقد يساعد شعرها كثيرا وامتنعى عن غيره من الزيوت مؤقتا

بثينة بالسالمية فؤادية :
يمكنك استعمال أى كريم مجفف للدهن وذلك قبل النوم وكل الحبوب التى في وجهك ناتجة عن بشرتك الدهنية فيستحسن علاجها بالاشعة الباردة .

ب . ع . ميت غمر :
قللى من النشويات جدا بل امتنعى عنها هى والدهنيات ولاتتناولى سوى اللحوم الحمراء والخضروات والفواكه الطازجة ويبدو من وصفك أن بشرتك دهنية جدا ولكل حالة علاجها فلا تيأسى ويمكنك اذا استطعت الحضور الى مصر أن تعرضى نفسك على الدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان بباب اللوق بجوار وزارة الاوقاف وسيعالجك بالاشعة الباردة فقد اعطت نتائج طيبة لحالات مماثلة لحالتك .

ن . ف . بنى مزار :
استعملى بترول هاهن وماء البحر يسبب جفاف الشعر فيستحسن دائما غسل رأسك بالماء العذب بعد خروجك من البحر أما بخصوص التسلخات فلا نعرف أى نوع من التسلخات تقصدين اهى ناتجة عن المشى أم الاحتكاك أم الى شيء آخر . أما الحبوب التى في وجه أختك فهى حب الشباب فارجعى الى ماكتبناه للقارئة التى قبلك .

بريد المشكلات

سميرة عبد الواحد :
الرياضة البدنية مفيدة جدا لمثل حالتك . ان الارق الذى تشكين منه نفسى . ابتعدى عن شرب المنبهات كالقهوة والشاى . خذى حماما دافئا قبل النوم . أكثرى من النزهات الخلوية بصحبة بعض الصديقات واكتبى لنا عن حالتك لنطمئن عليك .

الحائرة ك.ع.١٠ :
ان المشكلة ليست في يدك ولكنها في يد ابن خالتك . وأنت لايسعك في حالتك هذه سوى الصبر .

ان هذه الظاهرة ظاهرة اجتماعية موجودة في المجتمع المصرى بسبب الظروف القاسية التى يمر بها .

التمسى العذر لوالدته فهى تريد الاحتفاظ به بسبب ظروف المعيشة القاسية ، وأكرر لك ماقلته في البداية وهو الصبر .

وعلى كل حال ففى امكان ابن خالتك اذا كان شخصا ذا شخصية مستقلة أن يتقدم بطلب يدك .

فاطمة بكرى . طنطا :
نشكرك ياسيدتى على اهتمامك بالمجلة وتشجيعك لها . ولسوف تجدين في هذا العدد بعض ما أنت في حاجة اليه . أكتبى لنا دائما فاننا نرحب بكل ماتشيرين علينا به .

ل.ن.سيف :
لاداعى لهذا القلق . ان الفتيات في سنك يصبن بهذه الحالة . ولكن بشيء من الروية وقوة الارادة يمكنك اجتياز هذه الازمة بسلام .

حرم احمديونس . رمل الاسكندرية :
لاتقلقي ياسيدتي على طفلك فان بعض الاطفال يتأخرون في النطق

س.ع.عبداللطيف :
ابتعدي عن هذا الشاب الذي يلاوعك .

ماري يوسف :
قرأت مشكلتك وأخشى أن تكوني مصابة بالوهم . فان ماتشكين منه لايعتبر مشكلة بأي حال من الاحوال . لم لاتساعدين والدتك في تنظيم المنزل ولم لاتشتركين في احدى الجمعيات الخيرية ؟ حاولي أن تدرسي لغة أجنبية فانك تضربين بذلك عصفورين بحجر واحد .

ع . محمد يوسف :
اتركي هذه المسألة الآن . انها لاتستحق كل هذا الاهتمام منك . دعي الوقت فهو كفيل بحلها .

الانسة ل. حسن بالسيدة زينب :
ننصحك يا انستي بأن تحاولي الاندماج مع بعض صديقاتك وان تتركي جو العزلة الذي نرجح سيطرته عليك . كذلك نرجح وجود نقص عندك في الكالسيوم ولذا يجب عليك تعاطي اقراص الكالسيبرونات بعد استشارة الطبيب

أ.س.م ـ سوريا دمشق :
نرجو منك كتابة خطاب الى مدير ادارة النشاط الثقافي والاجتماعي بوزارة المعارف بالقاهرة ـ ميدان لاظ أو غلي عمارة التأمين . واشرحي فيه حالتك يجيبوك الى ما تطلبين

القارئة ع.م.ا ـ طنطا :
هناك ضرر ولا شك ... وهذا الضرر له شقان : شق نفساني وهذا ظاهر من خطابك وشق اخر جثماني ... فلربما اصابك مرض خطير من جراء ذلك وهناك اقراص خاصة بذلك اسألي الطبيب يدلك عليها

طالب بالمنيا :
حولنا خطابك الى مكتب العمل ونأمل أن نبشرك عما قريب بما تصبو اليه

ج. مكاوي بالاسكندرية :
نعرفكم بأن القصص قد وصلت وسنعمل على نشر الصالح منها في أقرب فرصة

مظلومة :
ان ما تطالبين به معقول . وسنبحث من الناحية الشرعية هل هو مقبول أم لا ... فاذا اتفقت وجهة نظرك مع الشرع وهذا هو كما نعتقد فسنحقق لك طلبك

شئون المنزل

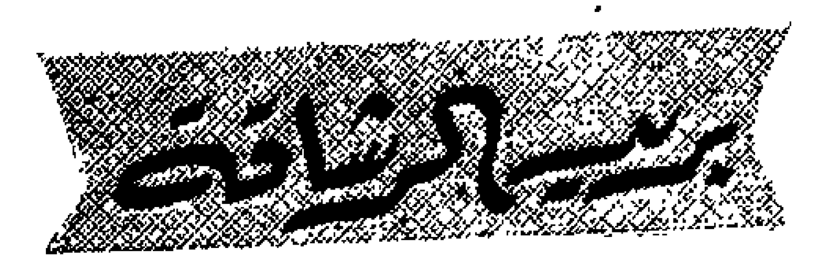
أرسلت بعض القارئات تستفسر عن دروس التفصيل بالمراسلة من محلات ميشو وقد اتصلنا به فقال بانه لم يعد الى الاندروسا بالمراسلة ولكن كل الدروس تؤخذ شخصيا . وهو يقوم الآن باعداد دروس للمراسلة سينتهي من اعدادها خلال شهر على الاكثر وعند انتهائه من وضعها سنشير اليها بالمجلة .

القارئة ف.م بالجيزه :
لازالة هذه البقع تستعمل عجينة مكونة من كربونات المانيزيا والاثير بنسبة متساوية ويجب وضع قطعة من النشاف تحت البقعة من الناحية الاخرى من القماش وتترك العجينة لتجف فوق البقع وتزال بعد ذلك بالفرشاة ويستحسن غسل الفستان بعد نزع الكلفة من عليه

الانسة س. حماد بالاسكندرية :
يمكنك ارسال طلبك يا انستي فاكتبي عنوانك واضحا
يمكنك ارسال طلبك يا انستي فاكتبي عنوانك واضحا

أ.م. بني سويف :
انتظري كتاب الطهي للسيدة حكمت صبحي فهو يجمع كل ما تطلبينه وسيظهر قريبا باذن الله

ب. محمد كامل بالجيزة :
سننشر طريقة عمل شراب السوبيا في القريب العاجل باذن الله



يجيب على هذا البريد اخصائية المساج من لندن المشرفة على معهد السيدات الرياضي

ن.١٠١٠ ـ (بورسعيد) :
امتنعي عن النشويات الى حد كبير وقللي من الدهنيات واستعيضي عنها باللحوم الحمراء والخضروات الطازجة وقومي بقسط من الرياضة لاحراق الشحم الذي بجسمك ثم اعرضي نفسك على معهد السيدات الرياضي لعمل مساج للمناطق التي بها سمنة غير عادية .

فايزة مصطفى (اسكندرية) :
الجئي الى عمل رجيم وقللي من ملح الطعام كلما أمكن ذلك ولاتكثري من شرب الماء وقومي بألعاب رياضية واذا نقص وزنك بشكل ظاهر ولم ينقص صدرك فلاداعي لعمل مساج في المعهد ولكن الجئي الى جراح تجميل

البائسة الحزينة ١٠ف-السكاكيني :
لاداعي لليأس فهذه السمنة لاشك تزول اذا وضع لك رجيم بواسطة أخصائي ويمكنك أن تعرضي نفسك على أخصائية معهد السيدات الرياضي ٢٦ شارع حسن باشا صبري خلف محطة بنزين شل بالزمالك ومعك بنك النيل فترتب لك تمرينات رياضية خاصة وربما تستدعي حالتك عمل حمامات بخار وعلى العموم فهي ستعاملك معاملة خاصة .

س.ف :
اذا كانت حالتك كما تقولين فلاداعي للذهاب الى معهد السيدات لان الوزن لاينقص نتيجة للطرق المختلفة من رجيم ومشي ورياضة وعقاقير طبية لابد أن يكون مسببا من مرض في الغدد الصماء فأعرضي نفسك على أخصائي في هذه الغدد .

مرفت .. بالدقي :
اعرضي حالتك على اخصائية معهد السيدات الرياضي ومعك بنك النيل وستهتم بها كثيرا وستقوم بارشادك الى بعض أنواع الرياضة وعمل مساج لهذا الجزء من جسمك .

سامية فهمي جمعة ـ الحلمية الجديدة مصر :
اذا أتعبتك التمرينات فامتنعي عنها واستعملي مقويات مثل الحديد والكينا والفيتامينات . أما تمرينات الوضع فابدئيها بعد تحسن حالتك الصحية وتقوية دمك أي بعد الاربعين على الاقل أما نوع هذه التمرينات فاذا سمحت الظروف فسننشر بعضها في بنت النيل وان كان من الافضل الاتصال بأخصائية معهد السيدات وستدلك على التمرينات الملائمة لك بالذات .

طالبة بالفنون الجميلة بالزمالك :
دلكي ساقيك ببرودة التلك كل يوم من أعلى الى أسفل وكذلك يديك وان كان هذا التدليك لابد أن يكون بواسطة أخصائي يعرف مواضع العضلات المختلفة وطريقة تدليك كل منها فذلك أفضل كثيرا وحتى يمكن أيضا أن تعرفي التمرينات التي لابد من ممارستها .

مشتركة في لبنان :
أرسلي خطابا الى أخصائية معهد السيدات الرياضي ٢٦ شارع حسن باشا صبري بالزمالك بالقاهرة واشرحي فيه جيدا حالتك وحالة اختك مع ذكر كل تمرينات رياضية سبق أن قمت بها وكل علاج زاولتيه .

ن . ج . باسيوط :
تاكدي يا آنستي أن أي علاج لن يجدي معك الااذا تمتعت بروح نفسية عالية فلا تيأسي أبدا . واخصائية معهد السيدات ترحب بمعاونتك وهي تقول انه يمكنك الاتصال بها في أي وقت تشائين بالبريد . أما اذا أردت الذهاب بنفسك فلابد من موعد سابق .

ف.ع :
الاكثار من أي شيء مضر حتى ولو كان هذا الشيء نافعا فنصيحتي لك الاعتدال في كل شيء حتى تمريناتك الرياضية لاتزاوليها الى حد الاجهاد. أما بخصوص تنحيف قدمك فيلزمك عمل مساج ونحن متأكدون انه سيفيدك كثيرا

رجل كلاسيك

بقية المنشور على ص ٥٩

والدخان المعسل .. وتضع القلل فى المشربية تلمع فوق رؤوسها أغطيتها النحاسية الصفراء كالتيجان .. وكسا وجهه ابتسام هادىء لهذه الاخيلة وتلك الرؤى التى هى من نفس عالم الواقع الذى يحيا فيه ويتبطر عليه..انها ابتسامة الرضا بواقع الحال قد غمرته وجعلته لا يحس بالضربة القاضية فى معركة الشباب والشيخوخة تسددها نحوه المرأة البضة القصيرة الممتلئة بقولها : انشاء الله ياحاج تكون أول المخلصين لعلى بك لانه صار صاحب الامر والنهى ... وقال الرجل : هه ؟ .. وازدادت ضحكة الارملة الممتلئه وقالت : حضرتك يظهر معرفتش ان على بك خلاص انتهى .. وهايكتب كتابه على باذن الله الليلة.. طبعا حضرتك موافق ... مش كده ؟ .. وبلع الرجل ريقه بصعوبة واضحة واضطر اضطرارا للحديث فقال بصوت مبحوح: مبارك ان شاء الله .. ولم يقو على البقاء فاستأذن وخرج وحين نزل الى الطريق لم يحس بهزيمته تلك قدر احساسه بالجوع وتشوقه الى شواء سنية وطباقها .. وقهوتها المضبوطة ذات البن المزوج بالقرنفل والحبهان والمستكى و..وصوتها العذب المتهاتف الساحر ..

محمد طلبه رزق

امتحنى معلوماتك

بقية المنشور على ص ٩

الاجابة الصحيحة

١ ــ موقعة أبو قير
٢ ــ لم تكن متزوجة
٣ ــ كاترين الثانية
٤ ــ مقاطعة هانوفر
٥ ــ الملكة جوليانا

الاصبع المنحرف

بقية المنشور على ص ١٣

قطعة من الجلد بسمك نصف سم فى الحذاء من الداخل بالعرض وراء قواعد الاصابع ، وذلك يكون بأمر الطبيب المختص ؛

أما اذا حدث الالتهاب ، فعليك بحمامات ماء ساخن للقدم ، واستعمال البنسلين واراحة القدم راحة تامة حتى يذهب الالتهاب ثم تعرضين نفسك على الطبيب المختص ليقرر العلاج بالجبيرة أو بعملية اذا كانت الحالة قديمة. ولعلاج الكالو وحده فيمكن استعمال مرهم ساليسليك ..

هل زوجك أب مثالى ؟

ان أردت أن تعرف ان كان زوجك أبا مثاليا أم لا عليك أن توجهى له هذه الاسئلة .

١ ــ هل تتحمل الضوضاء ؟
٢ ــ هل تعتقد أنه لا داعى لان يقبلك ابنك قبل أن يذهب الى مخدعه ، ان كان قد تجاوز العاشرة من عمره .
٣ ــ هل تحترم نوم أطفالك ؟
٤ ــ هل لا تعطى أولادك مصروفهم الخاص ؟
٥ ــ هل تحاول الاتصال بأساتذتهم ؟
٦ ــ هل تحسن استقبال أصدقائهم ؟
٧ ــ هل يخافك أولادك ؟
٨ ــ هل تتشاجر مع زوجتك أمامهم ؟
٩ ــ هل تحاول تقويم المعوج فيهم دون الالتجاء للضرب والايذاء ؟
١٠ ــ هل ما زالوا يقضمون أظفارهم ويمصون أصابعهم ويبللون فراشهم مع أنهم قد جاوزوا سن الطفولة ؟
١١ ــ هل يعرفون الحد الذى عليهم ألا يتجاوزوه فى مزاحهم معك ؟
١٢ ــ هل يخفون عليك درجاتهم الرديئة التى نالوها فى المدرسة ؟
١٣ ــ هل تضحى بمزاجك فى سبيل يوم أجازة تقضيه معهم .
١٤ ــ هل تمتنع من أن تشرح لهم بعض أسرار الحياة ؟
١٥ ــ هل تدربهم على الشعور بالمسئولية منذ نعومة أظفارهم ؟

الاجابة الصحيحة

الاجابة المثالية : **نعم** على الاسئلة الفردية ، **لا** على الاسئلة الزوجية .. اعط نفسك درجة واحدة على السؤال الصحيح. فان حصلت على مجموع ١٢ فأكثر كنت أبا ممتازا . وان نلت من ٨ الى ١١ فأنت ممتاز أيضا ولكن صبرك محدود. فان بلغ مجموع درجاتك ٧ فلا تعجب ان كان أولادك يفضلون أمهم عليك .



Pepsi-Cola
بيبسى كولا
PEPSI-COLA
PEPSI-COLA
بيبسى كولا
بيبسى كولا
لذيذه
فوّاره
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ش.م.م
S.P.M.O.